संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०१८
वर्ष : २७ अंक : ८
(निरंतर अंक : ३०२)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)



## परोपकारिता के महान आदर्श

पृष्ठ १२

ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं
श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस
१२ मार्च



जब द्वैत है ही नहीं तब दूसरों की भलाई करना यह स्वयं की ही भलाई करने के समान है। - साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज

श्रीकृष्ण, श्रीरामजी, राजा जनक, मेरे लीलाशाह भु, और भी ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के कर्म समत्व योग हो ते हैं। सबके लिए अहोभाववाले, सुखद, शांतिदायी उन्नतिकारक हो जाते हैं। ज्ञानी महापुरुष के कर्म बका मंगल करनेवाले हो जाते हैं। ईश्वर सबमें है, अतः बका मंगल, सबका भला चाहो। - पूज्य बापूजी

प्रातकाल उठि कै रघुनाथा।
मातु पिता गुरु नावहिं माथा ।।

धन्य है भारतीय संस्कृति ! रावण की नाईं राज्य व प्रशासन का घमंड नहीं है श्रीरामजी के जीवन में।



विश्वभर में विशुद्ध प्रेम एवं पारिवारिक स्नेह की रसधार बहानेवाला पर्व है

## मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी







माता-पिता, सद्गुरु का
आदर-पूजन करनेवाले सफल, सुखी और यशस्वी होते हैं।



विकृतियों, कुकृत्यों में गिरनेवाली संतानें माँ-बाप को बुढ़ापे में वृद्धाश्रमों में धकेल देती हैं और स्वयं भी खिन्न जीवन जीती हैं।

## होली का सिद्धांत जीवन में लायें

पृष्ठ ११



# सफलता की बुलंदियों को छू रहे संत श्री आशारामजी गुरुकुल

विस्तृत विवरण पढ़ें पृष्ठ ६ प
(कोष्ठकों में दिये गये नाम गुरुकुल की शाखाओं के है

## अंतर्राष्ट्रीय स्तर के विश्व-कीर्तिमान एवं पुरस्कार (अहमदाबाद)


विश्व-कीर्तिमान


'विश्व के सबसे ऊँचे मानव-पिरामिड' के प्रमाणपत्र


भारतीय कीर्तिमान विश्वपटल पर


ग्लोबल अवा व टॉप टैले अवार्ड २०१

## राष्ट्रीय विज्ञान प्रदर्शनियों में चयन एवं पुरस्कार



प्रधानमंत्री व नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिकों की उपस्थिति

नोबेल पुरस्कार प्रदर्शनी, भारत-२०१७ में अहमदाबाद गुरुकुल के तीन विद्यार्थियों को आमंत्रण - पीयूष प्रजापति, अखंडज्योति गुप्ता, अजिताभ त्रिपाठी


राघव व अखंडज्योति गुप्ता (अहमदाबाद) आइरिस प्रदर्शनी में


अखंडज्योति गुप्ता रजत पदक (अहमदाबाद)



प्रज्ञा गुप्ता व वैष्णवी अग्रवाल (छिंदवा


योगेश अंजना एवं शौर्य आनंद (इंदौर)


आशुतोष पलवार व सिद्धार्थ राठौर (छिंदवाड़ा)


गौरव व अभिनंदन (छिंदवाड़ा)


खुशाल सोलंकी (अहमदाबाद)


रवि प्रजापति (अहमदाबाद) को राष्ट्रीय किशोर वैज्ञानि पुरस्कार एवं राष्ट्रीय आविष्कार अभियान में प्रथम क्रमां

## राज्यस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनियों में चयन एवं पुरस्कार


सोहम भट्ट एवं उमंग खिमाणी (अहमदाबाद)


अतुल्य कनिष्ठ वैज्ञानिक-२०१७ के पदक व प्रमाणपत्र विजेता - शिवम वर्मा, पीयूष प्रजापति अखंडज्योति गुप्ता, अजिताभ त्रिपाठी, भावेश तिवारी, प्रीतम शर्मा (अहमदाबाद)


सौरव मीना व अक्षित जोशी (जयपुर)


समृद्धि प्रसाद एवं सिमरन नवलानी (छिंदवाड़ा)



ओम पटेल व मिहिर पांडे (सूरत)


प्रथम स्थान - भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान विज्ञान प्रदर्शनी (अहमदाबाद)


महेन्द्र माली व हरिॐ गोहेल (अहमदाबाद)


प्रसाद देवपुरकर
विज्ञान प्रदर्शनी-२०१७ व में प्रथम (अहमदाबाद)

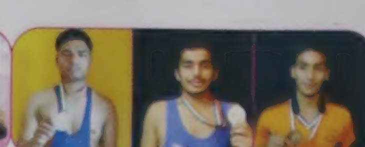
## राष्ट्रीय खेल प्रतिभा


अरुण राजपूत का दो बार कुश्ती में एवं भौतिक, नारायण का कैरम में उत्कृष्ट प्रदर्शन (अहमदाबाद)

## राज्यस्तरीय खेल प्रतिभा


देवांशी, देवयानी व सुमित को कराटे में स्वर्ण पदक (छिंदवाड़ा)


योगासन में राहुल, शिवम, सिमरन को स्वर्ण आदि पदक (काशी)


कुश्ती में अरुण को स्वर्ण, मोहित को रजत व दीपक को कांस्य पदक (अहमदाबाद)


हर्ष पवार, वृशु रजत पदक (धुलि

## राष्ट्र, राज्य एवं अन्य स्तरों पर सांस्कृतिक व अन्य उपलब्धियाँ


एरियल सिल्क योग (सूरत)


मलखम्भ (इंदौर)


उज्ज्वल सिंह
नवीन साहनी
जिम्नास्टिक्स में प्रथम स्थान (आगरा)


इंडिया गॉट टैलेंट शो कलर्स चैनल (अहमदाबाद)



गुजरात योग उत्सव-२०१७ (अहमदाबाद)


NCERT संगीत स्पर्धा में ९ विद्यार्थी (अहमदाबाद)


विकास वधनिया
दीपक खेरजान
IIT में २ विद्या चयनित (भोपाल

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २७ अंक : ८ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३०२
प्रकाशन दिनांक : १ फरवरी २०१८
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
फाल्गुन वि.सं. २०७४

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

**सम्पर्क पता :**
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org, www.rishiprasad.org

**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में**

| अवधि | हिन्दी व अन्य | अंग्रेजी |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६५ | ₹ ७० |
| द्विवार्षिक | ₹ १२० | ₹ १३५ |
| पंचवार्षिक | ₹ २५० | ₹ ३२५ |
| आजीवन (१२ वर्ष) | ₹ ६०० | --- |

**विदेशों में (सभी भाषाएँ)**

| अवधि | सार्क देश | अन्य देश |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ३०० | US $ 20 |
| द्विवार्षिक | ₹ ६०० | US $ 40 |
| पंचवार्षिक | ₹ १५०० | US $ 80 |



Opinions expressed in this publication are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.


## इस अंक में...




## विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

| SADHNA PLUS NEWS | न्यूज़ WORLD | मंगलमय इंटरनेट चैनल |
|---|---|---|
| रोज सुबह ७-०० बजे | रोज सुबह ७-३० बजे | Download Mangalmay Official App www.ashram.org/live |

❋ 'साधना प्लस न्यूज' चैनल टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ६७१) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है।
❋ 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।
**गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : Rishi Prasad Official & Rishi Darshan Apps**

# परम तत्त्व में विश्रांति

- पूज्य बापूजी

इन्द्रियाँ, मन और विषयों के संयोग से जो भी सुख मिलता है वह वास्तव में आपके दुःख को दूर नहीं कर सकता । भगवान कहते हैं : 'जो सुख नित्य है, प्रकाशस्वरूप है, व्यापक है वह वास्तविक सुख है ।'

जैसे स्वप्न बुद्धि द्वारा कल्पित होने से स्वप्न का सुख वास्तविक सुख नहीं है, मिथ्या है वैसे ही शोक, मोह, सुख, दुःख तथा संसार भी माया से बुद्धि द्वारा कल्पित होने के कारण वास्तविक नहीं है, मिथ्या है ।




संसार मिथ्या है अतः देह भी मिथ्या है । बुद्धि भी माया से स्फुरित है इसलिए बुद्धि में जो शोक, दुःख, चिंता आदि उपजते हैं वे सब भी मिथ्या हैं । इस प्रकार के वेदांती विचार जब तक आपके जीवन में नहीं आयेंगे तब तक दुनिया के सब मित्र मिलकर भी सदा के लिए आपके दुःख दूर नहीं कर सकेंगे । यदि आपके जीवन में वेदांतनिष्ठा है तो दुनिया के सब लोग आपके शत्रु बनकर आपको दुःख देना चाहें तो भी वे आपके असली स्वरूप का, आत्मस्वरूप का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते ।

...तो दुःख वास्तविक नहीं है, संसारी सुख भी वास्तविक नहीं है, ये मायिक हैं । माया को माया समझा जाय तो फिर जगत का अस्तित्व नहीं रहता । जैसे रस्सी को रस्सी ही जान लिया तो साँप गायब हो जाता है । मरुभूमि को मरुभूमि जान लिया तो पानी गायब हो जाता है ।

जैसे एक ही मिट्टी से अनेक प्रकार के बर्तन बनते हैं, एक ही स्वर्ण से अनेक प्रकार के आभूषण बनते हैं वैसे ही एक ही सच्चिदानंद परब्रह्म-परमात्मा से बुद्धि में अनेक प्रकार की कल्पनाएँ होती हैं । मनुष्य को अपना पुत्र बहुत प्यारा लगता है । पुत्र से प्यारा अपना शरीर लगता है । शरीर से प्यारी इन्द्रियाँ लगती हैं और बाह्य इन्द्रियों से भी मन प्यारा लगता है । इस प्रकार जो वस्तु जितनी अधिक करीब होती है वह उतनी ही अधिक प्यारी लगती है । यही कारण है कि सिर पर चोट लगते वक्त हाथ तुरंत ही प्रतिकार करके सिर को बचाने की चेष्टा करने लगते हैं क्योंकि मनःवृत्ति एवं बुद्धिवृत्ति हाथ की अपेक्षा अधिक निकट होने के कारण अधिक प्रिय हैं । किंतु इनसे भी अधिक मनुष्य को प्राण प्यारे हैं और प्राणों से भी अधिक अपना आपा, सुखस्वरूप आत्मा प्रिय है ।

इसीलिए जब मनुष्य बेचैन होता है, अशांत होता है तो प्राणों का भी त्याग कर देता है, अपनी देह का भी घात कर देता है लेकिन अपने सुखस्वरूप का घात नहीं करता क्योंकि अपना आपा, अपना मूल स्वरूप, आत्मस्वरूप सभीको प्यारा है । बेवकूफी के कारण ही मनुष्य माया में फँसकर दुःख पाता है ।

हम लोगों का चित्त विषयों में जाता है इसीलिए विषय हम पर प्रभाव डालते हैं । जन्म-जन्मांतरों से चित्त की विषयासक्ति की आदत बन गयी है इसलिए चित्त चैतन्यस्वरूप परब्रह्म-परमात्मा में स्थिति नहीं पाता ।

एक बार सनकादि ऋषियों ने ब्रह्माजी से यह बात पूछी थी कि ''आँखें देखने के लिए खिंच जाती हैं, कान बाहर का सुनने के लिए खिंच जाते हैं, जीभ स्वाद लेने के लिए उत्सुक हो जाती है, नाक सूँघने के लिए बेचैन रहती है । इस प्रकार विषय जीवों को खींचते ही रहते हैं तो

मुक्ति पानी हो तो कैसे पायें ? इस जन्म-मरण के चक्कर से कैसे छूटा जाय ? अपने चैतन्यस्वरूप परमात्मा में विश्रांति कैसे पायी जाय ?''

तब ब्रह्माजी ने भगवान आदिनारायण का आवाहन किया । सनकादि ऋषियों ने पूछा : ''हंसरूप में विराजमान आप कौन हैं ?''

हंसावतार भगवान ने कहा : ''तुम्हारा प्रश्न ही निरर्थक है कि मैं कौन हूँ । शरीर की दृष्टि से देखा जाय तो जैसे पाँच भूत तुम हो वैसे ही मैं हूँ । तत्त्वदृष्टि से देखा जाय तो भी जैसे तुम हो वैसे मैं हूँ ।''

यह सुनकर सनकादि ऋषियों ने हंसावतार भगवान से ब्रह्मविद्या-संबंधी प्रश्न पूछा ।

हंसावतार ने कहा : ''यह जो दृश्यमान जगत है, आँखों से जो दिखता है वह सब मायामात्र है, दिखनेभर को है । इस माया को सत्य नहीं कहा जा सकता क्योंकि यह क्षण-क्षण में बदलती है और इसे असत्य भी नहीं कहा जा सकता है क्योंकि इसके द्वारा व्यवहार होता है । इसलिए यह माया मिथ्या है । यह जगत माया के द्वारा दिखता है । जो अपने सत्यस्वरूप का चिंतन नहीं करता और इसको सत्य मानता है, मिथ्या देह को 'मैं' मानता है, इन्द्रियों के भोग में सहमत हो जाता है उसकी इन्द्रियाँ बलवान हो जाती हैं और उसके लिए बंधन का कारण हो जाती हैं । लेकिन जो बार-बार संसार के मिथ्यात्व का चिंतन करता है, अपने साक्षीस्वरूप चैतन्य में आनंद पाने की चेष्टा करता है, संयोगजन्य स्थिति में जिसकी ममता नहीं है, अहंता नहीं है वह परम पद को पाता है ।''

इस प्रकार हंसावतार में भगवान ने तत्त्वज्ञान का उपदेश दिया ।

संत नरसिंह मेहता ने भी कहा है :

**ज्यां लगी आत्मतत्त्व चीन्यो नहीं,**
**त्यां लगी साधना सर्व झूठी ।**

आप चाहे कितने भी व्रत-उपवास कर लो, तीर्थयात्राएँ कर लो पर जब तक आत्मज्ञान नहीं हुआ तब तक बाह्य साधना को व्यर्थ ही जानो ।

श्री योगवासिष्ठ महारामायण में श्री वसिष्ठजी महाराज कहते हैं : ''हे रामजी ! मनुष्य जैसा भोजन मिले वैसा खा ले, जैसे कपड़े मिलें वैसे पहन ले, जहाँ सोने की जगह मिल जाय वहाँ सो ले परंतु ब्रह्मज्ञान का सत्संग मिलता हो तो वह सर्वश्रेष्ठ है ।''

भक्त हो के मंजीरे बजा लिये, तपी हो के तप कर लिया, जपी हो के जप कर लिया, विद्यार्थी हो के विद्याध्ययन कर लिया, कुछ बन के कुछ पा लिया लेकिन जब तक ब्रह्म को नहीं जाना तब तक सब कुछ जाना हुआ भी अंत में व्यर्थ हो जाता है । ❐

## पुण्यदायी तिथियाँ

**२६ फरवरी : आमलकी एकादशी (व्रत करके आँवले के वृक्ष के पास रात्रि-जागरण, उसकी परिक्रमा से सब पापों से मुक्ति और १००० गोदान का फल)**
**१ मार्च : होलिका दहन (रात्रि-जागरण, जप, मौन और ध्यान बहुत ही लाभदायी)**
**१३ मार्च : पापमोचनी एकादशी (पापराशि-नाश)**
**१४ मार्च : षडशीति संक्रांति (दोप. १२-४८ से सूर्यास्त)**
**१५ मार्च : वारुणी योग (शाम ५-१२ से ५-२०) (गंगा आदि तीर्थ में स्नान, दान, उपवास १०० सूर्यग्रहणों के समान फलदायी)**
**१८ मार्च : गुडी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), चैत्री नवरात्र प्रारम्भ, चेटीचंड**
**२० मार्च : मंगलवारी चतुर्थी (शाम ४-५१ से २१ मार्च सूर्योदय तक)**
**(अधिक जानकारी आश्रम के कैलेंडर व डायरी में)**

# सफलता की बुलंदियों को छू रहे संत श्री आशारामजी गुरुकुल

आध्यात्मिकता, सुसंस्कारिता तथा विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों में संत श्री आशारामजी गुरुकुल के विद्यार्थी सफलता की बुलंदियों को छू रहे हैं, एक संक्षिप्त विवरण :

## विश्व-कीर्तिमान (world record)

२६ जनवरी २०१५ को गांधीनगर (गुज.) में अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थियों ने '९ मंजिला मानव-पिरामिड' बनाकर विश्व-कीर्तिमान स्थापित किया। इस अद्‌भुत साहसपूर्ण कार्य के लिए अब तक ९ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स वालों (हाई रेंज, इंडिया बुक, असिस्ट, मिरैकल्स, वर्ल्ड रिकॉर्ड्स यूनियन, यूनिवर्सल रिकॉर्ड्स फोरम, इंडियन एचीवर, इन्क्रेडिबल, वर्ल्ड रिकॉर्ड्स इंडिया) ने विश्व के सबसे ऊँचे मानव-पिरामिड के प्रमाणपत्र, पदक आदि दिये।

'यूनिवर्सल रिकॉर्ड्स फोरम' द्वारा २५ नवम्बर २०१७ को कोलकाता में 'वर्ल्ड टैलेंट फेस्टीवल' सम्पन्न हुआ, जिसमें अहमदाबाद गुरुकुल को सम्मानित कर ग्लोबल अवार्ड, ट्रॉफी, प्रमाणपत्र तथा 'टॉप टैलेंट अवार्ड २०१७' का पुरस्कार दिया गया।

## विज्ञान व गणित क्षेत्रों की उपलब्धियाँ

गुरुकुल के विद्यार्थियों के इस क्षेत्र में बढ़ते कदमों को देख पूज्य बापूजी के श्रीमुख से निकले ये वचन कि 'गुरुकुलों के विद्यार्थियों की अन्वेषणी शक्ति विकसित हो' आज चरितार्थ हो रहे हैं।

* अहमदाबाद, छिंदवाड़ा, इंदौर गुरुकुलों के विद्यार्थियों द्वारा बनायी गयीं गणित-विज्ञान कृतियाँ गत ६ वर्षों से राष्ट्रीय शैक्षणिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT), सी.बी.एस.ई. व आयरिश आदि संस्थाओं के माध्यम से राष्ट्रीय स्तर पर अनेक बार प्रदर्शित हुई हैं।

* इस वर्ष राष्ट्रीय स्तर पर अहमदाबाद गुरुकुल की 'कुशा से जल-शुद्धीकरण संयंत्र' नामक विज्ञानकृति ने रजत पदक प्राप्त किया।

**सफल जीवन के सोपान**

* अहमदाबाद गुरुकुल के रवि प्रजापति को NCERT द्वारा 'राष्ट्रीय किशोर वैज्ञानिक' उपाधि से सम्मानित किया गया।

* छिंदवाड़ा गुरुकुल की सिमरन नवलानी व समृद्धि प्रसाद द्वारा बनायी गयी विज्ञानकृति 'डायनेमिक चार्जिंग फॉर इलेक्ट्रिक वीहिकल' सी.बी.एस.ई. राष्ट्रीय विज्ञान प्रदर्शनी हेतु चुनी गयी।

* जयपुर, इंदौर एवं सूरत गुरुकुल की विज्ञानकृतियाँ राज्य स्तर पर प्रदर्शित होकर आकर्षण का केन्द्र बनी रहीं।

* प्लाज्मा अनुसंधान संस्थान द्वारा आयोजित 'राष्ट्रीय विज्ञान दिवस उत्सव २०१८' में अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थी प्रसाद देवपुरकर ने विज्ञान प्रदर्शनी की चित्रकला प्रतियोगिता में राज्य स्तर पर प्रथम पुरस्कार पाया।

* विज्ञान क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु 'वाह फाउंडेशन' द्वारा अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थियों - अखंडज्योति गुप्ता, अजिताभ त्रिपाठी, भावेश तिवारी, पियूष प्रजापति, प्रीतम शर्मा और शिवम वर्मा को 'अतुल्य कनिष्ठ

वैज्ञानिक - २०१७' के प्रमाणपत्र एवं पदक प्रदान किये गये । 'मध्य प्रदेश काउंसिल ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी' द्वारा आयोजित 'विज्ञान मंथन यात्रा' में छिंदवाड़ा गुरुकुल के ४ विद्यार्थियों - गार्गी राठौर, गौरव सदाफले, हरि ॐ गुप्ता, सुधीर झामनानी को सम्मिलित होने का गौरव प्राप्त हुआ ।

## खेल प्रतियोगिताएँ

✻ कुश्ती में अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थी अरुण राजपूत ने २ बार पूरे गुजरात में प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा २ बार राष्ट्रीय स्तर पर सराहनीय प्रदर्शन किया और गुजरात राज्यस्तरीय खेल महाकुम्भ फरवरी २०१६ में स्वर्ण पदक व १०,००० रुपये का पुरस्कार पाया ।

✻ राष्ट्रीय स्तर पर अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थियों भौतिक सांवलिया तथा नारायण वाग्ले ने कैरम में तथा संतोष यादव व रामनारायण चौधरी ने कबड्डी में उत्तम प्रदर्शन किया ।

✻ राज्यस्तरीय खेल महाकुम्भ में कुश्ती में अहमदाबाद गुरुकुल के विद्यार्थी महेश राजपुरोहित व मोहित चंचलानी ने रजत पदक तथा दिलीप चंदाणा व दीपकदास ने कांस्य पदक प्राप्त किया ।

✻ आगरा गुरुकुल के उज्ज्वल सिंह व नवीन साहनी ने जिम्नास्टिक्स में राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त कर स्वर्ण पदक पाया ।

✻ छिंदवाड़ा गुरुकुल के सुमित डेहरिया, देवांशी मालवी व देवयानी मालवी ने कराटे में राज्य स्तर पर स्वर्ण पदक, शिवम करोट ने रजत पदक तथा प्रांजल बोरके, निशीध ब्रम्हे, महक आडवाणी, दीप्ती शर्मा, हनी पटेल, अदिति शर्मा ने कांस्य पदक प्राप्त किया । धुलिया गुरुकुल के हर्ष पवार ने वुशु (मार्शल आर्ट्स) में रजत पदक प्राप्त किया ।

✻ राज्य स्तर पर छिंदवाड़ा गुरुकुल ने फुटबॉल, बास्केटबॉल में तथा राजकोट गुरुकुल ने लँगड़ी फॉल स्पर्धा, ऊँची कूद, बरछी फेंक एवं काशी गुरुकुल ने योगासन स्पर्धा में तथा अहमदाबाद गुरुकुल ने कबड्डी, हैंडबॉल, वॉलीबॉल, खो-खो, योगासन व शतरंज में उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपना कला-कौशल प्रदर्शित किया ।

✻ एम.पी. स्पोर्ट्स क्लाइम्बिंग एसोसिएशन एवं भोजपुर यूथ एडवेंचर क्लब द्वारा केरवा डेम स्थित पहाड़ी पर 'मानसून रॉक क्लाइम्बिंग प्रतियोगिता' आयोजित की गयी, जिसमें भोपाल गुरुकुल की कक्षा ५ की छात्रा राधिका पटेल ने प्रथम स्थान प्राप्त करके स्वर्ण पदक हासिल कर गुरुकुल का नाम रोशन किया ।

✻ बिनका (ओड़िशा) गुरुकुल के नन्हे-मुन्ने विद्यार्थी भी किसीसे कम नहीं हैं । ब्लॉक व जिला स्तर पर आयोजित होनेवाली प्रायः सभी प्रतियोगिताओं जैसे - गायन, चित्रकला, वक्तृत्व, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि में अति उत्तम प्रदर्शन कर गुरुकुल के विद्यार्थियों ने अपनी अलग ही अद्वितीय छवि बना रखी है ।

## उत्कृष्ट परीक्षा-परिणाम

अधिकतर संत श्री आशारामजी गुरुकुलों के १०वीं बोर्ड परीक्षा-परिणाम प्रतिवर्ष शत प्रतिशत तथा १२वीं के सराहनीय परिणाम आते हैं। उत्कृष्ट परीक्षा-परिणामों के फलस्वरूप अहमदाबाद गुरुकुल को २ सरकारी विद्यालय दत्तक (गोद) दिये गये हैं। इस वर्ष भोपाल गुरुकुल के २ छात्र - विकास वर्धानिया एवं दीपक खेराजानी का 'भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (IIT)' में भी चयन हुआ ।

गुजरात के आदिवासी क्षेत्रों में निःशुल्क चलनेवाले २ गुरुकुल हैं - सरकी लिमड़ी व दंतोड़ । गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी साबरकांठा जिले के विजयनगर तहसील के ३८ माध्यमिक विद्यालयों में से संत आशारामजी बापू स्कूल, दंतोड़ उत्कृष्ट परीक्षा-परिणाम प्राप्त कर प्रथम स्थान पर रहा ।

## सांस्कृतिक व अन्य उपलब्धियाँ

संत श्री आशारामजी गुरुकुलों में समय-

समय पर होनेवाले सांस्कृतिक कार्यक्रम बड़े हृदयस्पर्शी व प्रेरणादायी होते हैं, जिनमें इंदौर गुरुकुल का मलखम्भ, सूरत गुरुकुल का एरियल सिल्क योग प्रसिद्ध है ।

'एयरटेल' द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित 'सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता' में देश के १०० विद्यार्थियों को पुरस्कार हेतु चुना गया, जिनमें से एक छिंदवाड़ा गुरुकुल की छात्रा खुशी चुगलानी को १२,००० रुपये का पुरस्कार दिया गया ।

पूज्य बापूजी के सत्संग से प्राप्त दुर्लभ कुंजियों तथा उत्तम शिक्षा को अपनाकर गुरुकुल के विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफलता के शिखरों को छू रहे हैं । यहाँ के विद्यार्थी ऐहिक सफलता की बुलंदियाँ तो छूते ही हैं, साथ ही योग और आत्म विद्या का भी ज्ञान पाकर अपना इहलोक व ७-७ पीढ़ियों का परलोक सँवार रहे हैं ।

**गुरुकुल शिक्षा हो व्यापक, बापूजी का संकल्प ।**
**विश्वगुरु भारत बनेगा, कोई नहीं विकल्प ॥**

यदि आप भी अपने लाड़लों का भविष्य उज्ज्वल बनाना चाहते हैं तो सम्पर्क कीजिये यहाँ दिये जा रहे संत श्री आशारामजी गुरुकुलों के किन्हीं सम्पर्क क्रमांकों पर और उन्हें प्रवेश दिलाइये इनमें से किसी गुरुकुल में !

**(पृष्ठ ३२ भी पढ़ें तथा देखें आवरण पृष्ठ २)**

## आधुनिक शिक्षा एवं वैदिक ज्ञान का सुंदर समन्वय

# संत श्री आशारामजी गुरुकुल एवं पब्लिक स्कूल

**प्रवेश प्रारम्भ - शैक्षणिक सत्र २०१८-१९ : नीचे दिये फोन नं. पर सम्पर्क करें**

गुरुकुल-पद्धति पर आधारित आध्यात्मिक एवं आधुनिक शिक्षा देने हेतु भारत के १० राज्यों के विभिन्न शहरी, ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्रों में चल रहे संत श्री आशारामजी गुरुकुलों एवं पब्लिक स्कूलों में नर्सरी से कक्षा १२वीं तक के विद्यार्थियों हेतु प्रवेश प्रारम्भ हो चुके हैं । **विशेष :** इच्छुक मंत्रदीक्षित साधकों के बच्चों के लिए कक्षा तीसरी से ऊपर छात्रावास सुविधा भी उपलब्ध है ।

**आवासीय गुरुकुल - माध्यम हिन्दी :** म.प्र. में भोपाल : ७९७४९३१५३०, मोखड़ा : ८१०९५८८५२६; **हिन्दी/गुजराती -** अहमदाबाद : (०७९) ३९८७७७८५-८६, ९४२८८७७५७७; **गुजराती :** राजकोट : ९९२४२२४९०५, सरकी लिमड़ी : ९४०९५०२४९९, सूरत : ९३७४०५०८८४; **अंग्रेजी :** उ.प्र. में आगरा : ९८०८१०७६७६, सादाबाद : ८००६५१०२५५; म.प्र. में भोपाल : ९८०८१०७६७६, इंदौर : ९८२६७५४३१४; राज. में जयपुर : ८७६६००९४४६; पंजाब में लुधियाना : ७००९५८८२३१; **हिन्दी/अंग्रेजी :** म.प्र. में छिंदवाड़ा : ९३०००६४३१०; **मराठी/अंग्रेजी :** धुलिया : ८६०५५२२८६४; **ओड़िया :** कोटगढ़ : ९८९३२२८८८८

**गैर-आवासीय गुरुकुल - माध्यम हिन्दी :** दिल्ली : ८१३०३७९५३१, म.प्र. में पिटोल : ८८२७६८३१७७; **गुजराती :** दंतोड़ : ९४२८४८२९९३, **अंग्रेजी :** उ.प्र. में अलीगढ़ : ७०३७१६४५११, बस्ती : ९८३९९५१४३१, काशी : ७३७६८४८५९४, फिरोजाबाद : ९८९७५५३००४; म.प्र. में दमोह : ९३००९९४७००, खिलचीपुर : ७५६६७३६०२७; महा. में गोंदिया : ८६२४०२५७९०; जम्मू : ७००६२३२९३०; **हिन्दी/अंग्रेजी :** उ.प्र. में गाजियाबाद : ८०१०२०२०३२, छ.ग. में रायपुर : ९४२४२५९६३०; **ओड़िया :** बिनका : ९८६१७५३०५०

# जोधपुर से आया पूज्यश्री का पावन संदेश

अमृत संचय

**कहता हूँ कहि जात हूँ, कहूँ बजाये ढोल ।**
**स्वांसा खाली जात है, तीन लोक का मोल ॥**

अपने आत्मा का नित्य सुमिरन करना चाहिए । शरीर अनित्य है, वैभव शाश्वत नहीं है लेकिन इन सबको जाननेवाला अपना आत्मा शाश्वत है, उसकी स्मृति करनी चाहिए । और ईश्वर दुर्लभ नहीं है, दूर नहीं है लेकिन ईश्वरप्राप्ति की भूख लगना बहुत ऊँची बात है । ईश्वरप्राप्ति की भूख लगे तो कीमती-से-कीमती समय को परम कीमती परमात्मा का साक्षात्कार करने में लगाओगे । फिर सारे दुःख छिन्न हो जायेंगे, सारे सुखों का आकर्षण तुच्छ हो जायेगा, ईश्वर-प्रीतिमय जीवन धन्य हो जायेगा । आरोप-प्रत्यारोप सहने पर भी भीतर दुःख नहीं होगा, भय नहीं होगा, चिंता नहीं होगी । जो भी दुःख आते हैं, उसके पीछे अज्ञान होता है । जो भी कुछ अनुकूल-प्रतिकूल आता है, वह तो संसार का नियम है लेकिन उसमें उलझते जाना यह अज्ञान है ।

गीता कहती है : **अज्ञानेनावृतं ज्ञानं...** अज्ञान से सही ज्ञान आवृत्त हो गया, ढक गया । **तेन मुह्यन्ति जन्तवः...** उसीसे जीव मोहित हो जाते हैं । अरर... ! मैं मर गया, अरर... ! अरे, तुम्हें मार सके यह किसीमें भी ताकत नहीं है । शरीर सदा रखने की भी किसीमें ताकत नहीं है ।

शरीर और सुख-दुःख नश्वर व अनित्य हैं; तुम आत्मरूप से शाश्वत हो, नित्य हो, 'सोऽहम्'स्वरूप हो । श्वास अंदर जाय तो 'सोऽ...' और बाहर आये तो 'हम्...' - इसकी स्मृति करो । मन दुःखी हुआ तो उसको भी देखो, शरीर बीमार हुआ उसको भी देखो, मन में हर्ष हुआ उसको भी देखो...

**यह भी देख, वह भी देख । देखत-देखत ऐसा देख, मिट जाय धोखा रह जाय एक ॥ व्यापक ब्रह्म-चैतन्य !**

चैतन्य के सिवाय कहीं भी सत्‌बुद्धि की तो दुःख-सुख के थपेड़े जरूर लगते हैं, यह सभी लोग समझें । और किसीको लगता हो कि 'बापू दुःखी हैं, फलाना दुःखी है ।...' नहीं, दुःख की अवस्था आती है लेकिन दुःखी होना-न होना अपने हाथ की बात है । रामजी के लिए १४ वर्ष दुःखद अवस्था आयी लेकिन रामजी दुःखी नहीं हुए, संत कबीरजी के जीवन में कई दुःखद अवस्थाएँ आयीं लेकिन कबीरजी दुःखी नहीं हुए ।

**कबीरा मन निर्मल भयो, जैसे गंगा नीर ।**
**पीछे पीछे हरि फिरै, कहत कबीर कबीर ॥**

किसी अवस्था को सत्य नहीं मानो, किसी परिस्थिति को सत् नहीं मानो... आयी और गयी, आयी और गयी... । माँ-बाप का तो श्राद्ध करते हैं पर यह परिस्थिति तो श्राद्ध करने तक भी नहीं रहती । इसलिए किसी परिस्थिति को सत्य मानकर दुःखी होना अथवा अहंकारी होना या आवेशी होना यह अज्ञान का ही प्रभाव है ।

**कहता हूँ कहि जात हूँ, कहूँ बजाये ढोल ।**
**स्वांसा खाली जात है, तीन लोक का मोल ॥**

समय दे के आपने सब कुछ पाया लेकिन अब सब कुछ दे के बीता हुआ समय नहीं मिलेगा । इसलिए समय सबसे ज्यादा कीमती है और उससे भी ज्यादा कीमती है तुम्हारा आत्मदेव, तुम ! तुम ज्यादा कीमती हो, शरीर कीमती नहीं है । शरीर से तुम नहीं हो, तुम्हारे से ही शरीर है । भगवान कृष्ण कहो, भगवान राम कहो, भगवान को जैसा जगत दिखता है ऐसा तुम भी देखो क्योंकि आत्मा-परमात्मा एक है । ❐

# गंगासागर तीर्थयात्री सेवा-शिविर

सेवा सुवास

गत माह कोलकाता में लगे 'गंगासागर मेले' का लाभ लेने देशभर से बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुँचे थे। इन तीर्थयात्रियों की सेवा के लिए पूज्य बापूजी की प्रेरणा से ९ से १६ जनवरी तक 'गंगासागर तीर्थयात्री सेवा शिविर' लगाया गया था।

इस सेवा शिविर में निःशुल्क आवास के साथ नाश्ता तथा भोजन-प्रसाद हर समय उपलब्ध रहता था। सुबह से शुरू हुआ भंडारा देर रात तक लगातार जारी रहता था, जिसमें प्रतिदिन हजारों लोग भोजन-प्रसाद पाते थे।

शिविर में प्राथमिक उपचार एवं होमियोपैथिक चिकित्सा सेवा की भी व्यवस्था की गयी थी। शिविर के दौरान डॉक्टर संतोष सिंह ने बताया कि ''यहाँ पर प्रतिदिन सैकड़ों मरीज उपचार हेतु आ जाते हैं। उनसे कोई शुल्क नहीं लिया जाता। दवाओं के साथ पूज्य बापूजी द्वारा दी गयीं स्वास्थ्य-संबंधी एवं ज्ञानप्रद शिक्षाएँ भी मरीजों तक पहुँचायी जाती हैं।''

सेवा शिविर में एक प्रोजेक्टर भी लगाया गया था, जिसके माध्यम से पूज्य बापूजी का सत्संग, वैदिक धर्म एवं संस्कृति का ज्ञान लोगों तक पहुँचाया जा रहा था, साथ ही निःशुल्क सत्साहित्य-वितरण भी किया जा रहा था।

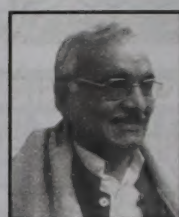
इस ८ दिवसीय सेवा शिविर में दूर-दूर से आये यात्री न केवल अपनी भूख व थकान मिटा रहे थे बल्कि पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत का पान करके अपने हृदय को ज्ञान, आनंद व शांति से परितृप्त भी कर रहे थे। इस सुंदर व्यवस्था की यात्रियों द्वारा खूब-खूब सराहना हुई।

सेवा शिविर की व्यवस्था सँभालनेवाले सेवकों ने बताया कि ''गंगासागर मेले में तीर्थयात्रियों की सेवा का यह क्रम पिछले २२ वर्षों से नियमित रूप से जारी है। पूज्य गुरुदेव की प्रेरणा एवं कृपा से ही यह सब हो रहा है।''

इस मेले में अनेक गणमान्यों ने अपने मनोभाव व्यक्त किये, प्रस्तुत हैं कुछ अंश :



**श्री दिलीप घोष, विधायक, खड़गपुर एवं भाजपा प्रदेश अध्यक्ष, प. बंगाल** : संत आशारामजी बापू के जो सेवाकार्य देशभर में सालों से चल रहे हैं वे बहुत सराहनीय हैं। बापूजी के खिलाफ साजिश की गयी है। मुझे विश्वास है कि वे जल्द ही हमारे बीच होंगे।



**श्री श्रीगोपाल झुनझुनवाला, केन्द्रीय कोषाध्यक्ष एवं ट्रस्टी, विश्व हिन्दू परिषद** : संतों को बदनाम करके हिन्दू धर्म को प्रताड़ित किया जा रहा है। यह हिन्दू समाज के प्रति एक व्यापक षड्यंत्र है।



**श्री सुप्रियारंजन घोष, अधिवक्ता, कोलकाता उच्च न्यायालय** : आशारामजी बापू संत हैं, ५० सालों से आश्रम चला रहे हैं, दीक्षा दे रहे हैं। शिक्षित-अशिक्षित इतने लोग उनके पीछे हैं, वे सब नासमझ तो नहीं हैं। बापूजी के प्रति जो किया जा रहा है वह और कुछ नहीं, राजनीति है।



**श्री बाबुनंद पांडेय, राज्य सचिव, ऑल इंडिया राजीव गांधी ब्रिगेड** : संत आशारामजी बापू वर्षों से समाज की सेवा करते आ रहे हैं और करते रहेंगे। वेलेंटाइन डे नहीं मनाकर माता-पिता की सेवा-पूजा करने के अभियान जैसे हितकारी कार्य आशारामजी बापू करते हैं, इससे लोग भगवान की तरह उनकी पूजा करते हैं। ❒

# होली का सिद्धांत जीवन में लायें

- पूज्य बापूजी

**(होली : १ मार्च, धुलेंडी : २ मार्च)**




भक्त प्रह्लाद के जीवन से दो बातें प्रत्यक्ष हैं :

(१) प्रह्लाद के जीवन में विरोध, प्रतिकूलताएँ आयीं पर वह उन विरोधों और प्रतिकूलताओं में गिरा नहीं, ऐसे ही जिसको ईश्वर की सर्वव्यापकता पर विश्वास है उसको प्रह्लाद की तरह विरोध, लोगों की डाँट, शिक्षकों का समझाना, साथियों का भड़काना, परिस्थितियों की विपरीतता अपने पथ से गिरा नहीं सकती ।

(२) प्रह्लाद ईश्वर की व्यापकता पर विश्वास करके भीतर से निश्चिंत एवं दृढ़ रहता था अर्थात् जगतरूपी हिरण्यकशिपु जब तुम्हें दुःख दे तो तुम भी परमात्मा की सौम्य सत्ता पर विश्वास रखकर भीतर से निश्चिंत एवं दृढ़ रहना, परिस्थितियाँ बदल जायेंगी। परिस्थितियाँ आने-जानेवाली होती हैं । उनमें पिघलनेवाले, सड़नेवाले, जलनेवाले प्राकृतिक शरीर का नाश हो सकता है लेकिन आत्मा जो प्रह्लाद है, आनंदस्वरूप है उसका कभी नाश नहीं होता है ।

## होली व धुलेंडी का संदेश

शोक और खिन्नता भूल जायें और हर्ष से, प्रसन्नता से विभोर हो जायें यह होली का संदेश है । भिन्न-भिन्न प्रकार के रंगों से अपने तन के वस्त्र रंग देना और उन रंगों के बीच-बीच कभी कोई मिट्टी भी उँडेल देता है अर्थात् रंग छिड़कने के बीच धूल का भी प्रयोग हो जाता है, उसको धुलेंडी बोलते हैं। हमारे जीवन में भी अनेक प्रकार के हर्ष और शोक आयेंगे, अनेक प्रकार के प्रसंग पैदा होंगे और ऐसी रंग-बेरंगी परिस्थितियों पर आखिर एक दिन धूल पड़ जायेगी - इस बात की खबर यह धुलेंडी देती है । पृथ्वी की धूल और आकाश के इन्द्रधनुषी रंगों का मिलन - धरती और आकाश का मिलन अर्थात् हमारे जीवत्व और शिवत्व का मिलन - यह धुलेंडी का संदेश है ।

## स्वास्थ्य पर रंगों का प्रभाव

हमारे ऋषियों ने होली पर जिन पलाश फूल आदि के रंगों से खेलने की व्यवस्था की है, वे हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बड़े उपयोगी हैं । जो इन रंगों का उपयोग नहीं करता वह इनका उपयोग करनेवालों की अपेक्षा ज्यादा खिन्न, ज्यादा अशांत होता है और गर्मी के कारण उसको ज्यादा रोगों से हानि होती है । ❑

## स्वास्थ्यहितकारी रंगों से खेलें होली

होली खेलें परंतु रासायनिक रंगों से नहीं बल्कि पलाश के फूलों के रंग व अन्य प्राकृतिक रंगों से। प्राकृतिक रंग चेहरे व त्वचा के लिए भी लाभदायक हैं । इन्हें आप घर पर आसानी से बना सकते हैं ।

### प्राकृतिक रंग बनाने की विधि

**(१) हरा रंग :** पालक, धनिया या पुदीने की पत्तियों को पीसकर पानी में मिला के हरा रंग तैयार कर सकते हैं ।

**(२) लाल रंग :** गुलाब की पँखुड़ियों को अच्छी तरह सुखा के पीस लें फिर आटे के साथ मिलाकर लाल रंग का गुलाल बना सकते हैं ।

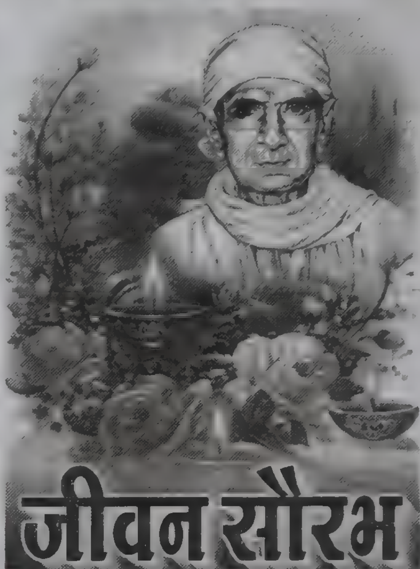
**(३) केसरिया रंग :** चुटकीभर चंदन-चूर्ण एक लीटर पानी में मिलाने पर केसरिया रंग तैयार हो जाता है ।

**(अन्य प्राकृतिक रंग बनाने की विधि जानने हेतु पढ़ें ऋषि प्रसाद, मार्च २०१४, पृष्ठ १२)**

# परोपकारिता के महान आदर्श

**(ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस : १२ मार्च)**

साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज कहते हैं : ''जब द्वैत है ही नहीं तब दूसरों की भलाई करना यह स्वयं की ही भलाई करने के समान है।'' इस ब्रह्मवाणी का साकार रूप है संतश्री का जीवन !




एक बार बिहार में अकाल पड़ा तब पूज्य लीलाशाहजी महाराज ने अनाज एवं जीवनोपयोगी वस्तुएँ हैदराबाद से भेजने की व्यवस्था की। संतश्री ने १७-१८ दिनों से शपथ ले रखी थी कि 'जब तक अकाल-पीड़ितों के लिए नौकाएँ रवाना नहीं हो जायेंगी तब तक मैं उपवास नहीं तोड़ूँगा।' दूसरी ओर नाविकों ने हठपूर्वक कहा : ''आज २९वाँ रोजा है। रात्रि को चन्द्र-दर्शन कर रोजा छोड़ के कल ईद मनायेंगे फिर ही नावें ले जायेंगे।''

संतश्री के श्रीमुख से निकला : ''आज तुम्हें चाँद नहीं दिखेगा। इससे कल ईद न मना पाओगे।''

हुआ भी ऐसा ही। चाँद दिखा ही नहीं ! स्वामीजी का दिव्य सामर्थ्य एवं अतुलनीय परोपकारिता देखकर मुसलमान भाइयों का हृदय गद्गद हुआ। वे सोचने लगे कि 'ये तो पहुँचे हुए औलिया हैं और खुद कई हफ्तों से उपवास रख के भूखे-बिलखते लोगों को रसद पहुँचाने की खिदमत में लगे हुए हैं। ऐसे रहमदिल औलिया के साथ जुड़कर खिदमत करने का मौका मिलना तो हमारे लिए बड़ी खुशनसीबी व फख्र की बात है।'

नाविक सामग्री ले जाने के लिए नावें ले के हैदराबाद पहुँचे। सामान पहुँचने का पक्का भरोसा कर लेने के बाद ही स्वामीजी ने उपवास छोड़ा।

बंगाल में सन् १९४९ में भीषण अकाल पड़ा तब भी संतश्री ने ४ लाख किलो अनाज एकत्र करवाया एवं स्वयं खड़े रहकर नौकाओं पर चढ़वाया। जब तक कराची से बंगाल जाने के लिए अनाज रवाना नहीं हुआ तब तक उपवास जारी रखा। कैसी आत्मीयता, कैसा अद्वैत भाव ! अकाल ने भुखमरी दी तो ईश्वर ने संतरूप में अवतरित होकर स्वयं भूखे रह के अन्न भिजवाया। ईश्वर को और कहाँ खोजने जाओगे ? वह तो अपनी भूख-प्यास भूल के अपने आत्मस्वरूप जीवों को खिलाने धरती पर संत-परम्परा में नित्य अवतार लेकर खड़ा है। जरा गौर से देखिये।

## सचमुच, आप तो शाहों के शाह हैं !

साँईं लीलाशाहजी जब हरिद्वार में रहते थे तब गंगा के जोरदार बहाव को पार करके आने-जाने में लोगों को काफी परेशानी उठानी पड़ती थी यह कष्ट आपसे नहीं देखा गया।

आप पुनः सिंध गये एवं वहाँ से आवश्यक धनराशि तथा एक इंजीनियर को साथ लेकर आये एवं हरिद्वार तथा उत्तरकाशी में तीन पुल बनवाये। गढ़वाल के राजा ने देखा कि यह तो मेरा कर्तव्य था किंतु किन्हीं महात्मा ने पूरा किया तब वह महाराजजी के दर्शन करने आया और प्रार्थना करने लगा कि ''अब आपके खान-पान की पूरी व्यवस्था राजदरबार की ओर से की जायेगी।'' किंतु स्वामीजी ने मना कर दिया। तब राजा ने कहा : ''सचमुच, आप तो शाहों के शाह हैं !''

हमें गर्व है कि ऐसे महान संत की परम्परा में हम शिक्षित-दीक्षित हैं ! **– श्री गलेश्वर यादव**

# सूर्य ढलने से पहले अपना रास्ता तय कर लेना

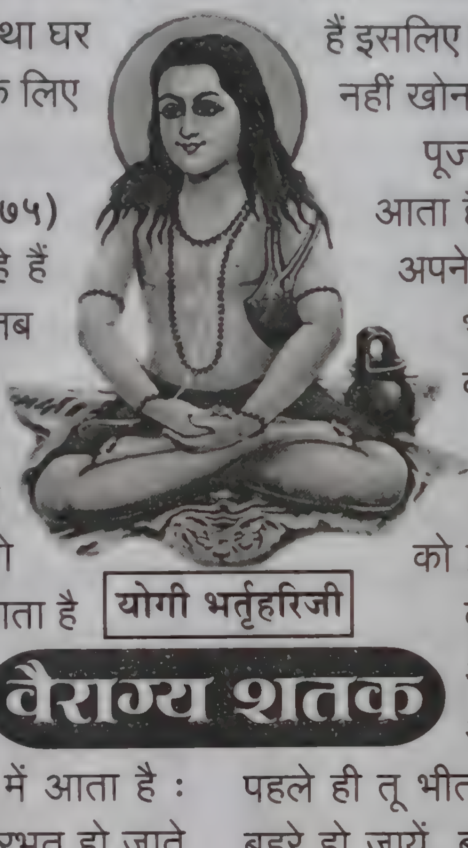
## वैराग्य शतक

**यावत् स्वस्थमिदं कलेवरगृहं यावच्च दूरे जरा**
**यावच्चेन्द्रियशक्तिरप्रतिहता यावत् क्षयो नायुषः ।**
**आत्मश्रेयसि तावदेव विदुषा कार्यः प्रयत्नो महान्**
**प्रोद्दीप्ते भवने तु कूपखननं प्रत्युद्यमः कीदृशः ॥**

'जब तक यह शरीर स्वस्थ है और वृद्धावस्था दूर है तथा जब तक इन्द्रियों की शक्ति नष्ट नहीं हुई है एवं आयु का क्षय नहीं हुआ है तभी तक समझदार मनुष्य को आत्मकल्याण के लिए महान प्रयत्न कर लेना चाहिए अन्यथा घर में आग लग जाने पर कुआँ खोदने के लिए परिश्रम करने से क्या लाभ ?'

**(वैराग्य शतक : ७५)**

भर्तृहरिजी महाराज समझा रहे हैं कि जब तक शरीर में सामर्थ्य है, तब तक हमें अपनी पूरी शक्ति लगाकर मानव-जीवन के परम लक्ष्य परमात्मप्राप्ति को पा लेना चाहिए क्योंकि वृद्धावस्था आने पर न तो हमारा शरीर साधना के योग्य रह जाता है और न ही मन-बुद्धि एकाग्र हो पाते हैं ।



योगी भर्तृहरिजी

श्री योगवासिष्ठ महारामायण में आता है : 'बुढ़ापा आने पर अपने अंग भी भारभूत हो जाते हैं यानी अपने अंग भी नहीं सँभाले जाते हैं । यदि मनुष्य विवेकसम्पन्न हो तो यौवन ही जीवन है और यदि यौवन अविवेकपूर्ण रहा तो वह पशुता से भी गया गुजरा है । बिजली के कौंधने के समान चंचल इस संसार को पाकर सत्शास्त्रों के अभ्यास और सज्जन (संत) संगति द्वारा अज्ञानरूपी कीचड़ से आत्मा का उद्धार करना चाहिए ।'

**लब्ध्वा सुदुर्लभमिदं बहुसम्भवान्ते...**
**...यावन्निःश्रेयसाय विषयः खलु सर्वतः स्यात् ॥**

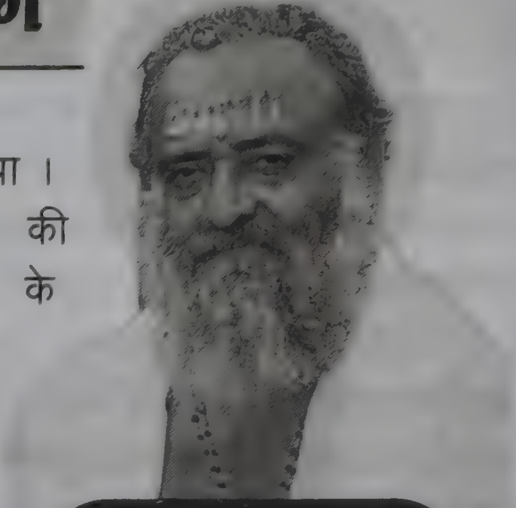
**(श्रीमद्भागवत : ११.९.२९)**

यद्यपि यह मनुष्य-शरीर है तो अनित्य ही, मृत्यु सदा इसके पीछे लगी रहती है परंतु इससे परम पुरुषार्थ की प्राप्ति हो सकती है इसलिए अनेक जन्मों के बाद यह अत्यंत दुर्लभ मनुष्य-शरीर पाकर बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि शीघ्र-से-शीघ्र, मृत्यु के पहले ही मोक्षप्राप्ति का प्रयत्न कर ले । इस जीवन का मुख्य उद्देश्य मोक्ष ही है ।

विषयभोग तो सभी योनियों में प्राप्त हो सकते हैं इसलिए उनके संग्रह में यह अमूल्य जीवन नहीं खोना चाहिए ।

पूज्य बापूजी के सत्संग-ज्ञानामृत में आता है : ''हे साधक ! हे शिष्य !! तू अपने दिल को तुच्छ खिलौनों (संसारी भोगों) से बचाकर थामे रखना । वह तुच्छ खिलौनों के लिए नहीं है । तेरा दिल तो दिलबर का घर है । उस अंतर्यामी दिलबर को प्रकट होने देना। जीवन का सूर्य ढल जाय उसके पहले ही तू अपना रास्ता तय कर लेना। आँखों का ओज चला जाय उसके पहले ही तू भीतर के ओज को पा लेना । कान बहरे हो जायें, बुढ़ापा आ जाय उसके पहले ही तू तत्त्वज्ञान सुन लेना। कुटुम्बी मुँह मोड़ लें, दाँत गिर जायें, चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ जायें, बाल सफेद हो जायें उसके पहले ही तू अपना दिल स्वच्छ करके परमात्म-तत्त्व का ज्ञान पा लेना। मौत आये उसके पहले तू जीते-जी ममता छोड़कर अपने-आपमें चले आना, अमिट आत्मा आकाशस्वरूप की प्रीति और स्मृति जगा लेना, अपने कार्यों में से थोड़ा-थोड़ा समय बचा के अपना महत्त्वपूर्ण कार्य करते रहना - अंतर्यामी परमात्मा के अनुभव में गोते लगाते रहना बेटे !'' ❐

# पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग



**प्रेरक प्रसंग**

## गुरुदेव की प्रसन्नता ही साधना का मूल

श्री गुरुगीता में भगवान शिवजी कहते हैं :

**आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः।**
**ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः॥**

'हे देवी ! कल्पपर्यंत के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ - ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं।'

जब गुरुदेव के संतोष से इतना लाभ होता है तो उनके असंतोष से हानि भी तो होती होगी। इस विषय में एक प्रसंग है। २००७ के आसपास की बात है। एक दिन एक सेवक से पूज्य बापूजी ने आश्रम के दूरभाष पर बात की। उससे कहा कि ''तेरी ऐसी-ऐसी शिकायत आ रही है...।''

सेवक बोला : ''जी, ऐसा कुछ भी नहीं है।''

''सच बोलना।''

''जी, बिल्कुल सच बोल रहा हूँ।''

''ठीक है तो जाओ, अपनी सेवा करो।''

शाम को जब वह सेवक माला करने बैठा तो उसे ऐसा लगा कि जैसे पहले कभी माला की ही नहीं हो, जीवन में पहली बार माला कर रहा हो। प्रतिदिन आज्ञाचक्र पर बापूजी का ध्यान करता था पर उस दिन ध्यान करने बैठा तो गुरुदेव का श्रीविग्रह दिखे ही नहीं ! दूसरे दिन सुबह नियम की न्यूनतम माला करना, गुरुगीताजी के ३० श्लोक पढ़ना भी उसे बड़ा मुश्किल लगने लगा। इस तरह कई दिन बीत गये तो वह विचलित हो गया कि 'यह क्या हो रहा है !'

उसने विचार किया तो उसे ध्यान आया कि 'उस दिन मैंने सत्य को अस्वीकार करके गुरुदेव को नाराज कर दिया था, मुझसे भूल हुई है। जो गुरुदेव हमें गलतियों से पार ले जाना चाहते हैं, मैं उनके सामने अपने को सही सिद्ध करने की चेष्टा कर रहा था। गुरुदेव की अप्रसन्नता के कारण ही मेरा जप-ध्यान नहीं हो रहा है। और यह भूल समझ में आयी है यह भी करुणानिधान की कितनी बड़ी अहैतुकी कृपा है !' वह अहोभाव से भर गया।

उससे पहले उसके मन में यह अहंभाव रहता था कि 'मैं साधना करता हूँ, मेरी साधना अच्छी चल रही है।' अब वह कातरभाव से प्रार्थना करने लगा कि 'हे गुरुदेव ! केवल यही भूल नहीं, अपितु मुझसे जो भी भूलें हुई हों उन सभीके लिए मैं क्षमा चाहता हूँ।'

इतने में अंतर्यामी गुरुदेव पूज्य बापूजी का दूरभाष आया। जैसे ही उस सेवक ने 'प्रणाम' बोला, भोले शंकरस्वरूप गुरुदेव तुरंत बोले : ''शाबाश ! शाबाश ! शाबाश !!''

वह समझ गया कि गुरुदेव ने उसकी प्रार्थना सुन ली है। उसके बाद उस सेवक का जप, पाठ, ध्यान आदि नियम पूर्ववत् होने लगा। तब उसने महसूस किया कि 'मैं सोचता था कि मैं साधना करता हूँ पर सच तो यह है कि मेरी अपनी कोई हैसियत ही नहीं है जो इस कलियुग में ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर चल सकूँ।'

वास्तव में जो भी सेवा-साधना होती है वह साधक के अपने बल से नहीं, गुरुकृपा के बल से होती है और गुरुदेव के प्रति जितनी श्रद्धा होती है,

जितनी उनके वचनों में आदर-बुद्धि व प्रीति होती है, जितना ज्यादा समर्पण होता है उतनी ही गुरुदेव की प्रसन्नता मिलती है और उतना ही साधक ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर तीव्रता से आगे बढ़ता है।

## इतनी महानता और कैसी निरहंकारिता !

पूज्य बापूजी की जहाँ वेदांत-ज्ञान में हिमालय जैसी ऊँचाई है, वहीं व्यवहार में उतनी-की-उतनी कुशलता भी है। पूज्यश्री जितने गम्भीर हैं उतने ही सरल हैं, जितने शांत हैं उतने ही विनोदी हैं। इतनी महानता होने पर भी महाराजश्री छोटे-से-छोटे सेवाकार्य को करने में संकोच नहीं करते।

गोकुलभाई, जो पिछले ३० वर्षों से पूज्यश्री का सत्संग- सान्निध्य लाभ पा रहे हैं और आश्रम में रहकर सेवारत हैं, वे अपने जीवन का एक प्रसंग बताते हुए कहते हैं कि जब आश्रम में सत्संग-भवन का निर्माण-कार्य चल रहा था तब बापूजी स्वयं साधकों के साथ मिलकर सेवा करते थे, फावड़ा चलाते थे और तसले भरकर देते थे, अपने हाथों से सीमेंट और रेत का मसाला बना के देते थे। जिन्होंने वह दृश्य देखा है वे आज भी कहते हैं कि पूज्यश्री जितने बड़े ब्रह्मज्ञानी संत हैं उतने ही सरल हैं ! जितना महान पद पाया है उतने ही नम्र हैं !

किसीके पास १-२ गाड़ी, बँगला, नौकर होते हैं तो वह कार चलाने में अपमान समझता है, उसे अपनी इज्जत कम होने का डर रहता है पर जिस पद को पाने के बाद इन्द्रपद भी पाने की इच्छा नहीं रहती ऐसे महान आत्मपद पर प्रतिष्ठित पूज्य बापूजी जैसे संत कैसे होते हैं, जानते हैं इस प्रसंग से :

१९८० के आसपास की बात है। एक बार पूज्यश्री कार द्वारा सूरत से अहमदाबाद आ रहे थे। आपने रास्ते में वाहन-चालक से पूछा : ''नाश्ता किया तूने ?''

''जी नहीं, अभी मेरा नियम बाकी है; पाठ आदि करूँगा फिर कुछ खाऊँगा।''

''चल, तू पीछे की सीट पर बैठ के नियम-पाठ पूरा कर ले, मैं गाड़ी चलाता हूँ।''

सेवक ने काफी मना किया पर बापूजी ने गाड़ी चलायी और सेवक ने नियम पूरा किया फिर नाश्ता आदि किया। कैसी निरहंकारिता और सरलता की मूर्ति हैं पूज्य बापूजी !

इस प्रसंग ने महाभारत के उस प्रसंग की स्मृति करा दी जिसमें भगवान श्रीकृष्ण अपने भक्त अर्जुन की घोड़ागाड़ी चलाते हैं और इससे उनकी सहजता, महानता और भी प्रखरता से समाज के सामने प्रकट होती है। ❑

## जो नियम के पक्के हैं वे सुरक्षित हो जाते हैं

- पूज्य बापूजी

जो (नित्य साधना का) नियम नहीं करते हैं उन्हींका पतन देखा गया, पाया गया। जो नियम करते हैं वे पतन से बच जाते हैं। वातावरण बड़ा तामसी, राजसी, पतनवाला है लेकिन जो जप, ध्यान, संयम, नियम के पक्के हैं वे कलियुग के इस दूषित वातावरण से सुरक्षित हो जाते हैं।

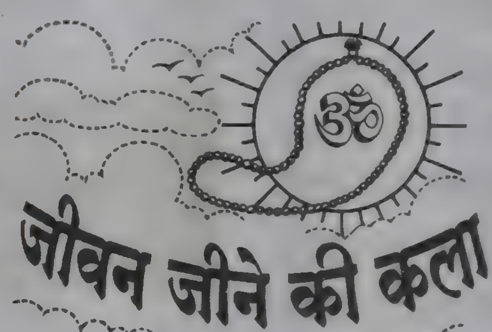
महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! संध्या का समय हुआ है...।'' वसिष्ठजी महाराज सत्संग छोड़कर जप, ध्यान, संध्या-वंदन करते हैं। सुबह, दोपहर और शाम की संध्या कोई करता है तो उसे रोजी-रोटी के लिए भटकने की जरूरत ही नहीं पड़ती। संध्या में जप और प्राणायाम का महत्त्व है। और जप में भी शास्त्र व गुरु सम्मत जप-ध्यान अंतःकरण को शुद्ध करता है, एकाग्र करता है, निर्दोष भी करता है, सामर्थ्य भी देता है।

# मंत्रजप-संबंधी सावधानियाँ

(**'मंत्र-विज्ञान : महाविज्ञान'** गतांक से आगे)

ब्रह्मनिष्ठ मंत्रवेत्ता सद्गुरु पूज्य बापूजी के सत्संगामृत में मंत्रजप-संबंधी कई सावधानियाँ भी आती हैं, जो यहाँ दी जा रही हैं। मंत्रजप का पूरा लाभ लेने हेतु इनका खूब ध्यान रखना चाहिए :

**(१) मंत्रदीक्षा :** किन्हीं आत्मानुभवी, ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु के निर्देशन में साधना करनी चाहिए, जो साधना में आनेवाले विघ्नों और बाधाओं को दूर करने की क्षमता रखते हों।




**(२) गोमुखी-संबंधी :** मंत्र जपते समय माला गोमुखी में हो अथवा वस्त्र से ढककर जप करें तथा इधर-उधर झाँकें नहीं, एकाग्र होकर जप करें।

**(३) सुमेरु-संबंधी :** जप करते समय एक माला पूरी होने पर सुमेरु का उल्लंघन नहीं किया जाता बल्कि उसको मस्तक तथा नेत्रों से स्पर्श कराके माला पीछे की तरफ उलटा के पुनः जप आरम्भ कर दिया जाता है।

**(४) जप की गति :** अति तेज गति से जप न करें और अति धीरे-धीरे भी जप न करें, सामान्यतया जप की गति मध्यम होनी चाहिए परंतु जब मन विचलित हो अथवा मनोराज (मन का निरर्थक चिंतन की धारा में बह जाना) हो रहा हो तब ह्रस्व अर्थात् तेज गति से जप करना चाहिए। जब नियत जप-संख्या पूरी हो जाय तब प्लुत अर्थात् धीमी गति से एवं हृदय से जप करते-करते ध्यानस्थ, शांत होना चाहिए।

**(५) आलस्य-प्रमाद में :** मंत्र जपते-जपते आलस्य, प्रमाद आये तो मंत्रजप में थोड़ी विविधता लायें। जैसे अपने कमरे में थोड़ा जोर-जोर से मंत्रजप व भगवन्नामों का उच्चारण करें, फिर धीमे स्वर में, होंठों में जपें, बाद में मन में जपें। ध्यान की शुरुआत में ही ध्यान में आँखें बंद करके बैठ जायें तो ध्यान नहीं लगता। मंत्रजप या अजपाजप करके ध्यान में बैठें तो सहज में ध्यान लगेगा।

**(६) क्रियाओं संबंधी :** अगर मंत्र जपते-जपते ध्यान लगने लगे या प्राणशक्ति जगे और कुछ क्रियाएँ हों तो होने दें।

**(७) जप-समाप्ति पर :** जप की समाप्ति पर तुरंत आसन न छोड़ो, न लोगों से मिलो-जुलो, न बातचीत करो। किसी सांसारिक क्रिया-कलाप में भी व्यस्त नहीं होना है बल्कि कम-से-कम १० मिनट तक उसी आसन पर शांतिपूर्वक बैठे रहो। तत्पश्चात् सादर, सप्रेम प्रणाम करने के बाद ही आसन का त्याग करो।

**(८) यात्रा में या रोग की स्थिति में :** ऐसी स्थिति में जब विधि-विधान से जप करना सम्भव न हो तो चलते-फिरते अथवा लेटे-लेटे मानसिक जप किया जा सकता है। (क्रमशः) ❑

## भगवन्नाम से दोष होंगे दूर

**– पूज्य बापूजी**

**जैसे व्यक्ति शत्रु का दोष बड़ी तत्परता से खोज निकालता है, ऐसे ही अपने मन की कमजोरियाँ खोजकर उन्हें दूर करे तो वह महापुरुष बन जायेगा। भगवन्नाम का गुंजन करके भगवद्-रस में शांत होने लगे तो दोष दूर होने लगते हैं।**

# इसका नाम है योग वेदांत सेवा समिति !

– पूज्य बापूजी

## 'योग वेदांत सेवा समिति' का अर्थ और उद्देश्य

'योग' माने एकाग्रता की तरफ लक्ष्य है । वेदांत माने जो जानकारी की भी आखिरी (चरम सीमा) है, जिससे सब जाना जाता है । वेदांत माने 'समझ की आखिरी - वेदों के अंत', उसकी तरफ लक्ष्य । तो आपकी समिति का नाम है 'योग वेदांत सेवा समिति' ।

आपके पास एकाग्रता और समझ - ये दो हैं तो फिर आपको कोई हानि नहीं हो सकती, आपका कोई बाल बाँका नहीं कर सकता । **यस्य ज्ञानमयं तपः ।...** सारी तपस्याओं का बाप है एकाग्रता और सारी समझों का बाप है वेदांत । तो योग और वेदांत किसी व्यक्ति का नाम नहीं है, एकाग्रता की आखिरी का नाम है योग और ज्ञान की आखिरी का नाम है वेदांत । तो आप एकाग्रता और ज्ञान की आखिरी तक पहुँचो इसलिए यह समिति बनायी है ।

इस समिति का क्या लक्ष्य है ? कोई राज्य जीतना है ? नहीं । सेवा करनी है । किसकी सेवा करनी है ? कि अपनी और सबमें जो अपना-आपा छुपा है उसकी । स्वयं को गलत मार्ग पर जाने से रोकना और सन्मार्ग में लगाना, अपने आत्मा में आकर बैठना यह अपनी सेवा है ।

ईमानदार और जिम्मेदार व्यक्ति को परखकर समिति की कोई-न-कोई जवाबदारी सौंपी जायेगी । 'बिगाड़ देगा, फलाना बिगाड़ देगा...' हमें किसीका बिगाड़ना ही नहीं तो हमारा कौन बिगाड़ेगा ? और हमारा बिगाड़ेगा तो 'हमारा' बिगाड़ नहीं होगा, वह 'प्रकृति' का होगा । हमारा तो वह है जो कभी बिगड़ता ही नहीं ।... तो ऐसा योग वेदांत सेवा समिति का उद्देश्य और लक्ष्य रहेगा । धैर्य भी रहेगा, प्रेम भी रहेगा, उत्साह भी रहेगा और एक-दूसरे की छोटी-छोटी बातें अलविदा करने का भी लक्ष्य रहेगा ।

जब मिलते हैं न, तो सब मन एक जैसे नहीं होते तो मन जरा बड़े रखने पड़ते हैं । 'फलाने ने कहा था पर नहीं मिला...' मतलब मन बड़ा रखें और कार्य अटका रहे ऐसा भी नहीं करना । कार्य होता है परंतु किसी कारण से एक-दूसरे से मन न मिलता हो तो मन का मूल्य कम है, समिति और परमात्मा का मूल्य बड़ा है - ऐसा दृष्टिकोण रखकर अपने को चलना चाहिए । इससे अपना तो कल्याण होगा, अपने कुटुम्ब का भी कल्याण होगा और अपने देश में सात्त्विक वातावरण होगा तो ये जो बम तैयार हो रहे हैं वे फूटने के बदले समुद्र में लीन भी हो सकते हैं ।

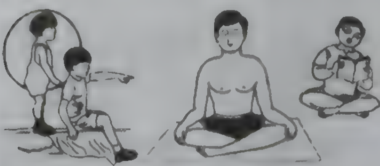
पुण्यकर्म बढ़ते हैं न, तो विस्फोट नहीं होता । पुण्यकर्म बढ़ते हैं तो समुद्र कोपायमान नहीं होता । पुण्य बढ़ें ऐसा हम कोई भी सहयोग देते हैं तो अपना अंतर्यामी तो अपने को देखता है । (क्रमशः) ❑

**गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर**

(१) परमात्मप्रेम (२) आदरणीय (३) नियोजन (४) आस्था (५) पूर्व या दक्षिण

**इसी अंक की पहेली 'खोजो तो जानें...' के उत्तर**

(१) ज्ञानेश्वरजी (२) सखूबाई (३) श्री रामानंदजी (४) धन्वंतरिजी



# विद्यार्थी संस्कार



## आखिर वह किसीकी माँ थी...

एक दिन विद्यालय के कुछ बच्चों ने देखा कि ठंड से काँपती हुई एक वृद्धा बड़ी आशा से चारों ओर देख रही है। इतने में मोहन नाम के विद्यार्थी की उस असहाय वृद्धा पर नजर पड़ी। मोहन के साथी उसे खेलने बुला रहे थे लेकिन उसने सुना-अनसुना कर दिया और क्षणभर भी विचार किये बिना उस वृद्धा के पास जाकर कहने लगा : ''माता ! आप ठंड से काँप रही हो। कहो, मैं आपको क्या मदद कर सकता हूँ ?''

वृद्ध महिला के मुख पर आशा की लहर छा गयी। वह बड़े प्रेम से कहने लगी : ''बेटा ! मेरा घर मार्ग के उस पार है। मार्ग फिसलानेवाला है। क्या तुम सहारा देकर मुझे उस पार पहुँचाओगे ?''

मोहन ने वृद्धा को मार्ग के उस पार पहुँचा दिया। वह जब लौटने लगा तो महिला ने भरे कंठ कहा : ''बेटा ! ईश्वर तुम्हें सुखी रखें।''

मोहन में नयी स्फूर्ति आ गयी थी लेकिन यह सब दृश्य देख के उसके मित्र कहने लगे : ''आखिर वह वृद्ध महिला तुम्हारी कौन थी ?''

मोहन (आकाश की ओर निहारते हुए) : ''माँ !... आखिर वह किसीकी माँ थी।''

मित्र : ''तो क्या हुआ ? होगी किसीकी माँ... तुम्हारी तो नहीं थी !''

मोहन : ''जब हम सब धरती माता का आधार लेकर चलते-फिरते हैं, जीवन जीते हैं तब क्या हम 'मेरी-तेरी' का भेद करते हैं ?

मेरे पूज्य गुरुदेव कहा करते हैं :

**सब तुम्हारे तुम सभीके, फासले दिल से हटा दो।**

मनुष्यमात्र, प्राणिमात्र हमारे अपने हैं। दृष्टि को सीमित क्यों करते हो भैया ! गुजराती साहित्य की ये पंक्तियाँ मेरे पीछे गाइये :

**आकाशगंगा, सूर्य, चन्द्र, तारा।**
**संध्या, उषा कोई ना नथी ॥**
**कोनी भूमि, कोनी नदी,**
**कोनी सागरधारा।**
**भेद केवल शब्दे,**
**'अमारा' ने 'तमारा' ॥**

भाइयो ! आकाशगंगाएँ, सूर्य, चन्द्र, तारे, संध्या, उषा - ये किसी एक व्यक्ति के नहीं हैं। नदियाँ, सागरधाराएँ किसकी हैं ? 'हमारा' और 'तुम्हारा' का भेद केवल शब्द-भ्रम है।''

सभी साथियों का मन शांति और आह्लाद से भर गया। गद्गद होकर उन्होंने मोहन को गले लगाया। सद्गुरु की दीक्षा और सत्संग-सान्निध्य की महिमा देखकर वे सभी मोहन के सद्गुरुदेव की दीक्षा-शिक्षा पाने के रास्ते लगे।

## भारत
## होओगे

**प्यारे विद्या**
**आदतों का त्याग**
**सत्संग-श्रवण,**
**ध्यान - ये बुि**
**विकास के लि**
**तुम्हारा भविष्य तु**
**महान, तेजस्वी ब**
**तो अभी से दृढ**
**चीजों को छोड़**
**बातों को अपना**
**गये तो भी हिम्म**
**ही होगी। शाबाश**
**न हिम्मत ? सत्प्**
**लाल ? होओगे**

**गतांक की पहेली 'बताओ कौन थे वे संत ?' का उत्तर**

**संत तुलसीदासजी**

## कोई तुमसे वैर रखता हो तो...

तुमसे कोई वैर रखता हो तो तुम केवल इतना देखो कि तुम्हारी किसी क्रिया से उसकी हानि तो नहीं हुई, उसे दुःख तो नहीं पहुँचा। यदि ऐसा नहीं है तो अपने मन को दुःखी मत करो और उस पर प्रेम तथा करुणा बनाये रखो।

# परीक्षा के दिनों में...

## थकान महसूस हो तो क्या करें ?

❊ पढ़ाई करते समय हर २-३ घंटे में ५-१० मिनट मस्तिष्क को आराम दें । इस दौरान थोड़ा भगवन्नाम-उच्चारण करें, कीर्तन गुनगुनायें और शांत, एकाग्र हो जायें ।

❊ ५-६ घंटे बैठक होने पर थोड़ा कूदें-फाँदें, खुली हवा में टहलें अथवा कोई शारीरिक कार्य करें । इससे मानसिक थकान दूर होगी और मन नये उत्साह से पढ़ने में लगेगा ।

❊ सुबह उठने के बाद अपने शरीर को खींचते हैं तो आलस्य दूर होता है और जीवनी शक्ति का प्रवाह पूरे शरीर में फैलता है । यह प्रयोग कर दिन में भी बीच-बीच में लाभ उठायें ।

❊ थकान दूर कर ताजगी पाने के लिए उपयोगी कपूर का प्रयोग पढ़ें पृष्ठ ३४ पर ।

परीक्षा के अलावा के दिनों में भी इन कुंजियों का लाभ ले सकते हैं । (क्रमशः) ❐

लाल !
निहाल ?
- पूज्य बापूजी
! हलके संग व
स्त्रों का अध्ययन,
वत्य मंत्रजप व
और सर्वांगीण
यंत उपयोगी हैं ।
ी हाथों में है । तुम्हें
विद्यार्थी बनना है
ल्प करके त्याज्य
वन-विकास की
ज़ार बार फिसल
.. विजय तुम्हारी
शाबाश... करोगे
लगोगे न भारत के
ाल ?

## ज्ञानवर्धक पहेली (उत्तर अगले अंक में)

**पिता शाहजी[1], माँ जीजा[2] के थे वे पुत्र महान ।**
**देश, धर्म के रक्षक थे, भारत माता की शान ॥**
**स्वतंत्रता व धर्म-संस्कृति के थे सुदृढ़ सेनानी ।**
**कहो कौन वे वीर जिनकी थी तलवार भवानी ?**

१. मराठी में 'शहाजीराजे' २. पुण्यशीला माँ जीजाबाई

# खोजो तो जानें...

नीचे दिये गये संकेतों के आधार पर बॉक्स में से उत्तर खोजिये । (उत्तर इसी अंक में)

(१) जिनके आदेश से चबूतरा चल पड़ा था वे थे संत ......... ।

(२) महाराष्ट्र की भक्तिमती, जिनकी स्पर्श की हुई वस्तुओं से भी 'विट्ठल, विट्ठल' सुनाई देता था, वे थीं ......... ।

(३) संत कबीरजी, संत रैदासजी, भक्त धन्ना जाट एवं संत सेना नाईजी के महान सद्गुरु थे ......... ।

(४) आयुर्वेद के प्रवर्तक हैं ......... ।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| सं | कुं | श्री | रा | ग्य | स | क | उ | स |
| ज | स्कृ | ज्ञा | रा | अ | त | त्म | उ | खू |
| प | न | स | व | मा | प | त | सा | बा |
| ध | न्वं | त | रि | जी | नं | ष | क्ष | ई |
| शा | उ | र | स | क्ष | त | द | फ | त्का |
| त | क्ष | क | ज्ञा | ने | श्व | र | जी | र |

## ऋषि प्रसाद बड़ी ही भाती बापूजी का यह संदेश लाती

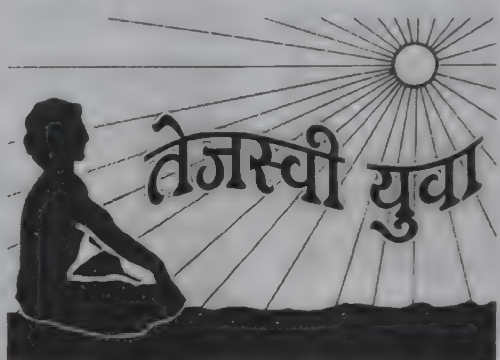
ऋषि प्रसाद में हर माह विद्यार्थियों के लिए पूज्य बापूजी के संदेश आते हैं इसलिए मुझे यह बहुत अच्छी लगती है । इसमें खेल व ज्ञानवर्धक पहेलियाँ भी मुझे बहुत भाती हैं । पहले मैं जो पढ़ता था वह याद नहीं रहता था । गुरुकुल में आने के बाद मुझे पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा मिल गयी । टंक विद्या, भ्रामरी प्राणायाम और दूसरे स्मरणशक्तिवर्धक प्रयोग व जप करने से अब परीक्षा में मेरे अच्छे अंक आते हैं । **- जितेन्द्र जालोरा, कक्षा-५, संत श्री आशारामजी गुरुकुल, अहमदाबाद**

# ऐसी हो हर युवा वीर की माँग

- पूज्य बापूजी

राजा भोज को एक युवक ने अपनी असाधारण प्रतिभा से बड़ा प्रसन्न कर दिया। वह युवक प्रतिदिन प्रातःकाल जल्दी उठता था। सूर्योदय के पहले स्नानादि कर लेने से बुद्धि में सात्त्विकता आती है, स्वभाव में प्रसन्नता आती है और स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

वह युवक सुबह जल्दी नींद में से उठते ही चिंतन करता था कि 'जाग्रत-स्वप्न-सुषुप्ति आती-जाती रहती हैं, उनको जाननेवाले सच्चिदानंदस्वरूप आत्मदेव में मैं शांत हो रहा हूँ... ॐ आनंद...' जो नित्य-शुद्ध-बुद्ध चैतन्य है - अपना शाश्वतस्वरूप 'मैं', उसकी स्मृति में, सुखस्वरूप में, गुरु के बताये मार्ग से ध्यानमग्न होता था। गुरु के बताये अनुसार जप करता था। उसका व्यवहार प्रसन्नता एवं आत्मीयता से इतना भरा होता था कि सारे मंत्री भी उसका गुणगान किये बिना नहीं रह सकते थे।




राजा ने वर्ष के अंत में उस युवक का सम्मान-समारोह आयोजित करवाया एवं उसकी प्रशंसा करते हुए कहा : ''युवक ! भले तुम किसी और के पुत्र हो लेकिन मेरे राजकुमारों से भी तुम हजार गुना अच्छे हो। तुम्हारी असाधारण सेवाओं के प्रति-उपकार के रूप में कुछ न कर पाने से मैं बोझ से दबा-सा जा रहा हूँ। तुम स्वयं ही कुछ माँग लो ताकि मेरा भार कुछ हलका हो जाय। तुम जिससे कहो उससे तुम्हारा विवाह करवा दूँ, मनोरंजन के लिए नर्तकियाँ आदि दे दूँ। यदि मैं तुम्हें कुछ न दूँ तो मैं मानव कहलाने लायक ही न रहूँगा। माँग लो युवक ! तुम्हें जो चाहिए माँग लो।''

यह सुनकर भारत के उस युवक ने क्या गजब का उत्तर दिया ! उसने कहा : ''राजन् ! मुझे जो चाहिए वह आपके पास है ही नहीं तो मैं क्या माँगूँ ? सामनेवाले के पास जो हो, वही चीज माँगनी चाहिए। उसके सामर्थ्य से बाहर की चीज माँगना माँगनेवाले की नासमझी है।''

राजा भोज हैरान रह गये युवक की बातें सुनकर ! फिर बोले : ''मेरे पास किस चीज की कमी है ? सुंदर स्त्री, धन, राज्य - सभी कुछ तो है। अगर तुम कहो तो तुम्हें बहुत सारी जमीन-जागीर दे सकता हूँ या पाँच-पच्चीस गाँव भी दे सकता हूँ। माँग लो, संकोच न करो।''

युवक : ''राजन् ! सुंदर स्त्री, मनोरंजन करनेवाली नर्तकियाँ और महल आदि मनोरंजन भोग दे सकते हैं किंतु यह जीवन भोग में बरबाद होने के लिए नहीं है वरन् जीवनदाता का ज्ञान पाने के लिए है और इसके लिए मुझे किन्हीं ब्रह्मवेत्ता महापुरुष की कृपा की आवश्यकता है। मैं तो परम शांति, परम तत्त्व को पाना चाहता हूँ। वह आपके पास नहीं है राजन् ! फिर मैं आपसे क्या माँगूँ ?''

राजा भोज धर्मात्मा थे। बोले : ''युवक ! तुम धन्य हो ! तुम्हारे माता-पिता भी धन्य हैं ! तुमने तो जीवन की जो वास्तविक माँग है वही कह दी। परम शांति तो मनुष्यमात्र की माँग है।''

बाहर की धन-दौलत, सुख-सुविधाएँ कितनी भी मिल जायें, उनसे कभी पूर्ण तृप्ति नहीं होती। बाहर की चाहे कितनी भी प्रतिष्ठा मिल जाय, सत्ता मिल जाय, अरे ! एक व्यक्ति को ही सारी धरती का राज्य मिल जाय, धन मिल जाय, सुंदरियाँ उसकी चाकरी में लग जायें फिर भी उसे परम शांति नहीं मिल सकती। परम शांति तो उसे मिलती है जिसे पूर्ण गुरु का पूर्ण ज्ञान मिल जाता है। ❑

# संस्कार भी जन्म लेते हैं

सर्दियों के दिन थे, कड़ाके की ठंड पड़ रही थी। पूरा बंगाल प्रदेश इस ठंड की चपेट में आ चुका था। कोई अपने घर से बाहर निकलने की कोशिश नहीं कर रहा था।

ऐसे समय में एक भिखारिन भीख माँग रही थी। यद्यपि सब दरवाजे बंद थे लेकिन वह एक-एक कदम आगे बढ़ती जा रही थी। उसकी गोद में एक नन्हा बालक था, जो ठंड से ठिठुर रहा था। तभी एक दरवाजा खुला। भिखारिन ने अपना दुःख-दर्द दोहराया, उसे थोड़ा भोजन मिला। फिर उसने फटे-पुराने कपड़े की माँग की।

उन दिनों उस घर की भी कोई अच्छी हालत न थी। वह एक विधवा महिला का घर था। वह सोचने लगी कि 'इस भिखारिन को कपड़े के नाम पर क्या दूँ ?'

तभी ठंडी हवा का एक झोंका आया। भिखारिन का बच्चा काँप उठा। उस महिला से यह देखा न गया। उसने उसी समय अपने घर का एकमात्र कम्बल उस भिखारिन को दे दिया। भिखारिन दुआएँ देती हुई अपने रास्ते पर चल पड़ी लेकिन उस विधवा महिला को अपने बच्चे को सूती कपड़ों में ही लपेटकर रखना पड़ा। वह स्वयं चूल्हे के पास रातभर काँपती हुई बैठी रही।



वे विधवा महिला और कोई नहीं, भारत के महान विद्वान ईश्वरचन्द्र विद्यासागर की माताजी थीं। ऐसी परोपकारी और परदुःखकातर माँ की कोख से पैदा हुए विद्यासागरजी के जीवन में माँ के ये गुण स्पष्ट तौर पर कई गुना झलकते थे और ईश्वरचन्द्र विद्यासागर एक परोपकारी विभूति के रूप में विश्वप्रसिद्ध हैं। ❑

## महिला उत्थान

# माताएँ कैसे करें देश की सेवा ?

– पूज्य बापूजी

माताएँ अपने देश, समाज, कुल की जितनी सेवा कर सकती हैं उतनी सेवा दूसरा कोई नहीं कर सकता क्योंकि बच्चे माता के पास ज्यादा रहते हैं। माता उनके लिए रसोइये का काम करती है, शिक्षक का काम करती है, मित्र का काम करती है, उनकी गंदगी साफ करने का काम भी करती है तो अनुशासक का काम भी माता ही करती है। बचपन के संस्कार संतान पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इसलिए भारत की माताएँ अपने बच्चों में उत्तम संस्कार, सदाचार एवं संयम का सिंचन कर सकें तो वह दिन दूर नहीं जिस दिन पूरे विश्व में भारतीय सनातन धर्म और संस्कृति की दिव्य पताका पुनः लहराये।

# बलवान, तेजस्वी व गोरी संतान हेतु

गर्भिणी स्त्री पलाश का एक कोमल पत्ता घोंटकर देशी गोदुग्ध के साथ रोज सेवन करे। इससे बच्चा शक्तिशाली और गोरा होता है। माता-पिता भले काले हों, फिर भी संतान गोरी होगी। इसके साथ (संत श्री आशारामजी आश्रमों व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध) सुवर्णप्राश की २-२ गोलियाँ लेने से संतान तेजस्वी होगी। **– पूज्य बापूजी**

# नारी-शक्ति के प्रणेता हैं बापूजी

**– राजविंदर भाटिया, अध्यक्षा, नारी शक्ति सेना, जालंधर**



परम पूज्य बापूजी ने नारी-शक्ति जागृत करने तथा महिलाओं के जीवन को तेजस्वी बनाने के लिए महिला आश्रमों एवं महिला उत्थान मंडलों की स्थापना की। इनके माध्यम से महिलाओं की सच्ची उन्नति हो रही है।

# श्री अष्टावक्र गीता पर पूज्यश्री के अमृतवचन

शास्त्र दोहन

(अंक २९९ से आगे)

तो अष्टावक्रजी दे रहे हैं ज्ञान धड़ाधड़...

**असङ्गोऽसि निराकारो विश्वसाक्षी सुखी भव ॥**

तू विश्व का साक्षी है। विश्व बदलता जा रहा है। चाँद-सितारों को देख लिया, हजारों-लाखों मील की दूरी को तू देख रहा है लेकिन ये चीजें तुझे नहीं देखतीं। वहाँ भी तेरी चेतना फैली हुई है। तू अपने को देह मानकर कैद में आ जाता है कि 'यह मैं हूँ और वह दूसरा है।' सच पूछो तो जो तुम नहीं हो, वह तुम्हें दिखेगा भी नहीं। निजस्वरूप का भान (होश) हो जाय...

मकान, दुकान, देह, संसार का भान तो खूब है लेकिन यह सब बेभानी (बेहोशी) का भान हैं। बेभान हैं हम। बेभानी में जो भान है, वह भी बेभान ही है इसलिए निजस्वरूप का भान हो जाय। ऐसा नहीं कि मरने के बाद तू मुक्त होगा, कुछ मिलेगा तब तू सुखी होगा, बाहर का कुछ जानेगा तो सुखी होगा... नहीं, 'स्व' को जानेगा तो सुखी होगा। अभी तू सुखी, शांत और मुक्त है।

**हमें बाँध सके ये जमाने में दम नहीं।**
**हमसे जमाना है जमाने से हम नहीं ॥**

ऐसा संतों का अनुभव होता है, श्रेष्ठ साधकों का अनुभव होता है। बोले, 'मैं बँध गया हूँ।' किससे बँधा है भैया ? मकान से बँधा है ? मकान बदल दिया... तू वही-का-वही ! क्या रुपये से बँधा है ? रुपये कई आये, कई गये...। पत्नी से बँधा है ? कई जन्मों के पति-पत्नी बदल गये, छूट गये, तू अबदल आत्मा ज्यों-का-त्यों है। क्या तुम देह से बँधे हो ? देहें भी कई आयीं और गयीं... तुम कभी बँधे ही नहीं हो यार !

बंदर ने छोटे मुँह के घड़े में हाथ डालकर मुट्ठी बाँध ली और सोचता है कि 'मैं फँस गया, बँध गया।' वह समझता है कि उसे किसी हौए ने बाँधा है। तो फिर उछलकूद करता है। अरे... अभी मुट्ठी छोड़ दे तो अभी मुक्त है, इसी समय मुक्त है। ऐसे ही कल्पनाएँ, मान्यताएँ छोड़ दो। इतना ही तो करना है ! ॐ... ॐ... ॐ...

**मूवा पछीनो वायदो नकामो, को जाणे छे काल।**
**आज अत्यारे अब घड़ी साधो,**
**जोई लो नकदी रोकड़ माल ॥**

अर्थात् मरने के बाद का वादा व्यर्थ है, कल का किसको पता है ? आज, अभी, इसी क्षण देख लो नकद माल।

चाबी लग जाती है न, तो ताला तुरंत खुल जाता है। लेकिन चाबी की जगह लकड़ी का टुकड़ा घुमाते रहे तो बहुत समय बीत जाने पर भी ताला नहीं खुलता। तो जहाँ खोया है वहीं खोजा जाय... ऐसे ही सुख जहाँ खोया है वहीं खोजा जाय। ॐ... ॐ... ॐ...

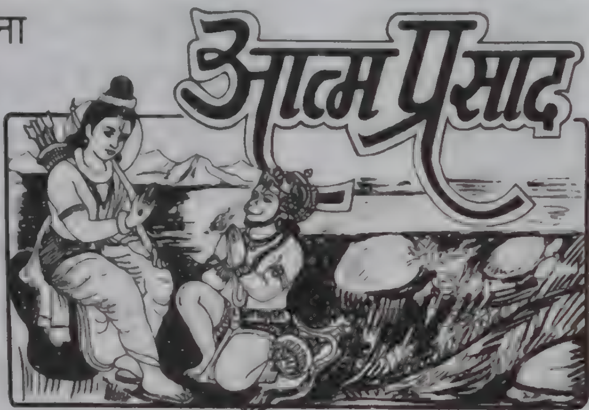
तो अष्टावक्रजी कहते हैं : यह सब मन का खेल है - सुख-दुःख, धर्म-अधर्म, पुण्य-पाप। तुम खेल खेलते हो तो खेल हो जाओ, विनोद करते हो तो विनोद हो जाओ... संसार में रहते हो तो बस ऐसे हो जाओ कि जो अभिनय करना है ठीक-ठीक करो पर अंदर से बस निर्लेप नारायण रहो। 'रावण या कंस बनना, राम या कृष्ण बनना - यह सब मन का, देह का, इन्द्रियों का अभिनयमात्र है, खेलमात्र है, उस विभु का, मेरे स्वरूप का नहीं है।' ऐसा यदि तुम समझकर करोगे तो भैया ! जो भी करोगे, बिल्कुल बढ़िया-बढ़िया होगा ! □

# सेवा की सीख एवं बिनशर्ती शरणागति

- पूज्य बापूजी

सेतुबंध रामेश्वर की स्थापना करने के लिए हनुमानजी को काशी से शिवलिंग लाने हेतु भेजा गया। हनुमानजी को लौटने में थोड़ी देर हो गयी।

इधर मुहूर्त बीता जा रहा था अतः रामजी ने बालू का शिवलिंग बना के स्थापित कर दिया। थोड़ी ही देर में हनुमानजी शिवलिंग लेकर पहुँच गये किंतु देरी हो जाने की वजह से उनके द्वारा लाये गये शिवलिंग की स्थापना नहीं हो सकी, अतः उन्हें दुःख हुआ । दुःख क्यों हुआ ? क्योंकि कर्ता अभी मौजूद है... सेवा करनेवाला मौजूद है।




दयालु रामजी को पता चला तो वे बोले : ''हनुमान ! सेवक का कर्तव्य है कि तत्परता और कुशलता से सेवा कर ले। फिर स्वामी ने सेवा को स्वीकार किया या नहीं किया, इस बात का सेवक को दुःख नहीं होना चाहिए।

हे अंजनिसुत ! तुम्हें संतों की शरण में जाना चाहिए और अपना-आपा पहचानना चाहिए । जब तक तुम अपना शुद्ध-बुद्ध स्वरूप नहीं जानोगे, तब तक सुख-दुःख के थप्पड़ इस मायावी व्यवहार में लगते ही रहेंगे। तुम्हें सावधान होकर ब्रह्मवेत्ता संतों का सत्संग सुनना चाहिए। कर्म का कर्ता कौन है ? कर्म किसमें हो रहे हैं ? सफलता-विफलता किसमें होती है ? सुख-दुःख का जिस पर प्रभाव होता है, उसका और तुम्हारा क्या संबंध है ? इस रहस्य को तुम्हें समझना चाहिए।

हे केसरीनंदन ! जीव का वास्तविक स्वरूप अचल, निरंजन, निर्विकार, सुखस्वरूप है लेकिन जब तक वह अपने अहं को, अपने क्षुद्र जीवत्व को नहीं छोड़ता और पूर्णरूप से ब्रह्मवेत्ताओं की बिनशर्ती शरणागति स्वीकार नहीं करता, तब तक वह कई ऊँचाइयों को छूकर पुनः उतार-चढ़ाव के झोंकों में ही बहता रहता है। जहाँ से कोई ऊँचाई और अधिक ऊँचा न ले जा सके एवं कोई नीचाई नीचे न गिरा सके उस परम पद को पाने के लिए तुम्हें अवश्य यत्न करना चाहिए। तुम्हें संतों का संग करके अपना चित्त के साथ का जो संबंध है उसका विच्छेद करना चाहिए। जिस पर सुख-दुःख, लाभ-हानि, मान-अपमान आदि का असर होता है उस अपने चित्-संवित् से तदाकारता हटाकर जब तुम अपने स्वरूप को जानोगे तब प्रलयकाल का मेघ भी तुम्हें विचलित नहीं कर सकेगा।

राग और द्वेष मति में होते हैं, सुख-दुःख की वृत्ति मन में होती है, गर्मी-सर्दी तन को लगती है - इन सबको जो सत्ता देता है, जो रोम-रोम में रम रहा है उस राम का आश्रय लो और उसी चैतन्य राम में प्रीति करो तब तुम जीवन्मुक्त हो जाओगे।''

रामजी की ज्ञानसंयुक्त वाणी सुन के हनुमानजी रामजी के चरणों में नतमस्तक हो गये और क्षमा-प्रार्थना करने लगे : ''हे कृपानिधान ! मेरा अपराध क्षमा करें।''

हनुमानजी ने रामजी के संकेतानुसार अंतर्यामी, सर्वव्यापी, चैतन्यस्वरूप राम-तत्त्व का ज्ञान हृदय में धारण किया और उसके अभ्यास की तरफ बढ़ने लगे। ❐

# श्रीमद्भगवद्गीता : एक परिचय

- पूज्य बापूजी




(गतांक से आगे)

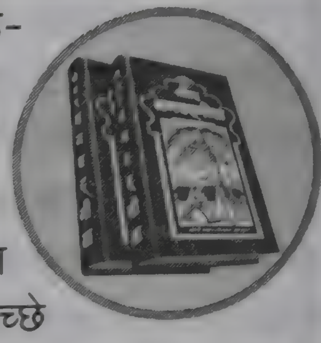
श्रीमद्भगवद्गीता के १७वें अध्याय में आता है :

**श्रद्धात्रयविभागयोग**

श्रद्धा भी तीन प्रकार की होती है : सात्त्विक श्रद्धा, राजस श्रद्धा, तामस श्रद्धा । तामसी श्रद्धालु वह होता है जिसे मनचाहा फल मिल गया तो ठीक है नहीं तो देवी-देवता को, भगवान को, गुरु को सुना देगा । देवी-देवता की तस्वीरें भी फेंक देगा । राजसी श्रद्धावाला वह होता है जिसे फायदा हुआ तो ठीक है नहीं हुआ तो किनारे लग जायेगा, 'अपना क्या, अपने को नहीं जाना है... चलो, अब मंदिर में नहीं जाते, गुरु के पास नहीं जाते ।' जब तक उसका स्वार्थ सिद्ध हो रहा था तो जाता था और स्वार्थ में थोड़ी-सी गड़बड़ आयी तो नहीं जायेगा । लेकिन सात्त्विक श्रद्धावाला तो

**भोंय सुवाडुं भूखे मारूं, ऊपरथी मारूं मार ।**
**एटलुं करतां हरि भजे तो करी नाखुं निहाल ॥**

अगर मनचाहा हुआ तो भी ईश्वर की कृपा है और मन से विपरीत हुआ तब भी ईश्वर की कृपा, गुरु की कृपा का दर्शन करेगा । जैसे - सुदामा चावल की छोटी-सी गठरी ले के आधी-सी धोती ओढ़े पैदल चले जा रहे हैं, ऐसी गरीबी थी । सुदामा ने अपना दुःख सुनाया और भगवान ने दुशाला ओढ़ाया, सारी बातचीत हुई । जब विदाई दे रहे हैं तो जो दुशाला ओढ़ाया था वह भी वापस ले लिया । बोले : ''मित्र ! यह दुशाला मैंने ओढ़ाया है, वापस दे दो ।'' सुदामा दुशाला वापस देकर रास्ते में सोचते हुए जा रहे हैं कि 'भगवान कितने दयालु हैं ! मुझे कहीं मोह-माया की आसक्ति न हो और लोगों को ऐसा न लगे कि गरीब मित्र अमीर मित्र के यहाँ से कुछ ले के जा रहा है । भगवान कितने अच्छे हैं !' इसका नाम है सात्त्विक श्रद्धा ! सात्त्विक श्रद्धालु हर समय सही अर्थ लगाकर अपनी श्रद्धा को पुष्ट करता है ।



सुदामा अपने नगर पहुँचे तो देखा, सुशीला सजी-धजी महारानी होकर आ रही है और दासियाँ भी साथ में हैं । झोंपड़ी की जगह पर महल खड़ा है । पूछा : ''देवी ! यह क्या ?''

सुदामा की श्रद्धा कहती है कि 'भगवान ने कितनी कृपा की ! उधर तो दुशाला वापस ले लिया ताकि कोई देखे नहीं कि मित्र से लिये जा रहा है और फिर संकल्पमात्र से ऋद्धि-सिद्धियों को आज्ञा करके इतना सारा वैभव दे दिया ताकि मेरा भक्त खाने-पीने की चिंता में कहीं भजन न भूल जाय । कितने दयालु हैं !' छीन लिया तब भी दयालु हैं और बहुत दे दिया तब भी दयालु । छीन लिया तो भी गुणगान, अहोभाव... दे दिया तो भी गुणगान, अहोभाव... यह सात्त्विक श्रद्धा है । हर परिस्थिति में यह भगवान और गुरु, महापुरुष और धर्म के लिए धन्यवाद पैदा करती है ।

कितनी भी विघ्न-बाधाएँ आयें फिर भी सात्त्विक श्रद्धावाला भगवान और गुरु का द्वार नहीं छोड़ता है, लगा रहता है और देर-सवेर परमात्मा तक की यात्रा कर लेता है । आत्मदेव सब देवों का देव है, परमात्मदेव है । उसे जानने के लिए, उसे पाने के लिए जो लगा रहता है, जो यहाँ के सुखों व स्वर्ग के सुखों को नाशवान, परिणाम में दुःखदायी समझता है, वह सद्बुद्धि →

# ब्रह्मविचार करना अवश्य कर्तव्य है

तत्त्व दर्शन

(गतांक से आगे)

वैज्ञानिक खोज कहती है कि सूर्य पृथ्वी से १३ लाख गुना बड़ा है। यह ज्ञान होने पर भी सूर्य प्रत्यक्ष में बहुत छोटा मालूम पड़ता है। विचार करने पर यह सिद्ध होता है कि पृथ्वी और सूर्य के मध्य दूरी के कारण सूर्य छोटा दिखाई देता है। इसी प्रकार ब्रह्मविचार करने पर यह ज्ञात होता है कि आत्मा और ब्रह्म का प्रातीतिक (भासमान) विरोध अंतःकरण और उसके कारण की उपाधि के कारण है, वास्तविक नहीं। और यदि कार्य-कारणरूप जगत का मिथ्यात्व समझ में आ जाय तब तो दिखनेवाला विरोध पूरी तरह विसर्जित ही हो जायेगा। अतः ब्रह्मविचार करना अवश्य कर्तव्य है।

**सो साहिब सद सदा हजूरे, अंधा जानत ताको दूरे। हाजरा-हुजूर जागंदी ज्योत। आदि सचु जुगादि सचु ॥ है भी सचु नानक होसी भी सचु ॥**

श्रुति कहती है, 'तुम चेतन ब्रह्म हो।' साम्प्रदायिक लोग कहते हैं, 'तुम हिन्दू हो, मुसलमान हो, ईसाई हो।' धार्मिक लोग कहते हैं, 'तुम जीव हो, पापी-पुण्यात्मा हो, स्वर्ग-नरक में आने-जानेवाले हो।' संसारी लोग कहते हैं, 'तुम देह हो, कर्ता हो, भोक्ता हो।' उपासक कहते हैं, 'तुम ईश्वर के दास हो, सखा हो, वत्स हो, प्रेमी हो।' आखिर तुम हो क्या ? तुम्हारे बारे में श्रुति का कथन ठीक है या दूसरे लोगों का ? इस संदेह की निवृत्ति के लिए वेदांत-विचार, श्रुति आवश्यक है।

संसार, शरीर और मन बदलनेवाले, मिथ्या सिद्ध होते हैं लेकिन उनकी बदलाहट को जाननेवाला अपना आत्मस्वरूप श्रुति-वचन के अनुसार सच्चिदानंदस्वरूप सिद्ध होता है।

श्रुति की बात छोड़ो। आपसे एक बच्चा आकर कह गया कि 'आप देह नहीं, ब्रह्म हैं।' अब यदि उसका कहना आपके प्रत्यक्ष से विपरीत है तो आप विचार करेंगे या नहीं ? यदि कोई बालक आकर आपसे कह जाय कि 'भोजन में विष है' तो क्या आप विचार किये बिना ही भोजन कर लेंगे ? अतः विचार की आवश्यकता है।

(क्रमशः) ❐

---

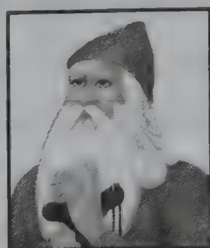
⟶ का धनी जानता है कि आत्मा-परमात्मा ही सत्य, शाश्वत, अविनाशी व आनंदस्वरूप है। जो मानता है कि 'मेरा आत्मा सुखस्वरूप है... मैं सुखस्वरूप आत्मा हूँ... मुझे अपने इस 'सोऽहम्'स्वरूप का साक्षात्कार करना है...' उसकी श्रद्धा सात्त्विक श्रद्धा है। ऐसे लोग जीवन्मुक्ति के पद को पा लेते हैं। सात्त्विक श्रद्धावाला कभी फरियाद नहीं करता, राजसी श्रद्धावाला मनुष्य फरियाद करता रहता है और तामसी श्रद्धावाला तो विरोधी हो जाता है। (क्रमशः) ❐

गुरुवाक्य का कर अनुसरण, विश्वास श्रद्धायुक्त हो।
बतलाय है जो शास्त्र, कर आचार संशयमुक्त हो ॥
जो जो बताते शास्त्र-गुरु, उपदेश सर्व यथार्थ है।
संशय न उसमें कर कभी, यदि चाहता परमार्थ है ॥
यह ज्ञान ही केवल तुझे, सुख मुक्ति का दातार है।
ना ज्ञान बिन सौ कल्प में भी, छूटता संसार है ॥
सब वृत्तियों को रोककर, तू चित्त को एकाग्र कर।
कर शांत सारी वृत्तियाँ, निज आत्म का नित ध्यान कर ॥

**(आश्रम के सेवाकेन्द्रों में उपलब्ध पुस्तिका 'आत्मगुंजन' से)**

# संतों की हितभरी अनुभव-वाणी

## बिश्नोई सिद्धांत के रचयिता संत श्री जाम्भोजी महाराज



जिस-जिस व्यक्ति ने जहाँ कहीं भी रहते हुए सद्गुरु परमात्मा को पहचाना नहीं है, उनके द्वारा बताये हुए मार्ग का अनुसरण नहीं किया है, उसको तो निश्चित ही इस जीवन को जीते हुए गले में पड़ी मोह-मायारूपी फाँसी की वजह से ही अनेकानेक जीव-योनियों में जाना पड़ेगा । उसके लिए इहलोक और परलोक - दोनों ही नरकमय बन जायेंगे ।



## संत वेमना

साधुओं के संग में रहकर मनुष्य सभी दुर्गुणों से ऐसे मुक्त हो जाता है जैसे चंदन के लेप से देह की दुर्गंध दूर हो जाती है । **संत-गोष्ठी के समान उत्तम कर्म दूसरा नहीं है ।**

जैसे मानसरोवर में विहार करनेवाला हंस उसके जल से अलिप्त रहता है, ऐसे ही सच्चे आत्मवेत्ता कर्ममय संसृति (संसार) के बीच रहते हुए भी उसके फल-अफल से निर्लिप्त रहते हैं । इसलिए फल की आकांक्षा रखे बिना ही मनुष्य को कर्म करना चाहिए ।



## संत पथिकजी

यश, कीर्ति, मान तो सेवक को चारों ओर से घेर लेना चाहते हैं । यदि सेवक में त्याग का बल एवं उदारता का बल न हो तो वह इनसे अपना पीछा नहीं छुडा सकता । सेवा वही कर सकता है जो स्वभाव से ही परमार्थी, त्यागी और विवेकी हो । **जब तुम्हारे हृदय में अपने सेव्य स्वामी के अतिरिक्त अन्य के लिए स्थान न रहे तभी तुम पक्के सेवक सिद्ध हो सकोगे ।** यदि तुम सांसारिक मोह एवं कामनाओं से छुटकारा चाहते हो तो सेवा ही सुंदर साधन है । अभिमान, लोभ, क्रोध, सुखासक्ति, आलस्य - ये सेवा में प्रबल विघ्न हैं ।

## संत एकनाथजी महाराज

**(संत एकनाथजी षष्ठी : ७ मार्च)**

**सद्गुरुशी शरण जाय... हाचि भवसिंधुचा तारू ॥**



जो पूर्णरूप से सद्गुरु की शरण जाता है, उसे ब्रह्म की प्राप्ति होती है । परमात्मप्राप्ति के लिए अन्य किसी उपाय की आवश्यकता नहीं, केवल सद्गुरु की शरण जाओ । श्री सद्गुरु का पवित्र चरणामृत (सत्संग व अनुभव अमृत) मस्तक पर वंदन एवं अहोभावपूर्वक धारण करें । संत एकनाथजी कहते हैं कि एक सद्गुरु ही संसाररूपी समुद्र से पार करानेवाले नाविक हैं ।

## संत धरमदासजी

**भक्ति दान गुरु दीजिये, देवन के देवा हो ॥**
**चरन कँवल[1] बिसरौं नहीं, करिहौं पद सेवा हो ॥**
**तीरथ बरत[2] मैं ना करौं, ना देवल[3] पूजा हो ॥**
**तुमहिं ओर निरखत[4] रहौं, मेरे और न दूजा हो ॥**
**आठ सिद्धि नौ निद्धि हैं, बैकुण्ठ निवासा हो ॥**
**सो मैं ना कछु माँगहूँ, मेरे समरथ दाता हो ॥**
**सुख सम्पति परिवार धन, सुंदर बर[5] नारी हो ॥**
**सुपने इच्छा न उठै, गुरु आन तुम्हारी हो ॥[6]**
**धरमदास की बीनती, समरथ सुन लीजै हो ॥**
**आवागमन निवार के, आपन करि लीजै हो ॥**

१. कमल २. व्रत ३. मंदिर ४. निहारत ५. वर/दूल्हा ६. हे सद्गुरुदेव ! सपने में भी आपके सिवाय किसी चीज की इच्छा न हो ।



डॉ. नीरा यादव

## झारखंड के ४०,००० विद्यालयों में मनाया जायेगा
# मातृ-पितृ पूजन दिवस

झारखंड के करीब ४०,००० विद्यालयों में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाया जायेगा। राज्य की शिक्षा मंत्री डॉ. नीरा यादव ने इसकी घोषणा करते हुए कहा कि ''यह आयोजन छात्रों में अपने माता-पिता के लिए सम्मान की भावना पैदा करेगा, जो कि इस सदा परिवर्तनशील दुनिया में मिलना दुर्लभ है। यह आयोजन भारतीय संस्कृति से जोड़नेवाला है। हमारी परम्परा और संस्कृति को बनाये रखने में इससे मदद मिलेगी। जब हम स्कूल के बच्चों में नैतिक मूल्यों को स्थापित करने के बारे में बात करते हैं तो माता-पिता व संरक्षकों के लिए सम्मान विकसित करना सबसे पहले आता है।'' राज्य के अभिभावक संघ (जेपीए) ने इस कदम का स्वागत करते हुए मंत्री महोदया को धन्यवाद दिया।

उल्लेखनीय है कि गत ५ वर्षों से छत्तीसगढ़ में राज्य के सभी सरकारी विद्यालयों में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाया जा रहा है। अन्य राज्यों को भी देश के भावी कर्णधारों को संयमी-सदाचारी एवं सुसंस्कारी बनाने में सहायक इस भारतीय सांस्कृतिक पर्व को मनाने का अध्यादेश जारी कर नयी पीढ़ी का उज्ज्वल भविष्य सुनिश्चित करने में अपना योगदान देना चाहिए। ❐

## आजीवन व अन्य सदस्यों से निवेदन

ऋषि प्रसाद के आजीवन सदस्यों से निवेदन है कि जिन सदस्यों की सदस्यता को १२ वर्ष पूर्ण हुए हैं (मार्च २००६ या उससे पहले बने सदस्य), वे कृपया अपनी सदस्यता का शीघ्र नवीनीकरण करा लें एवं इस सत्साहित्य का निरंतर लाभ प्राप्त करते रहें, साथ में पायें आँखों के लिए अमृततुल्य सुरमे का विशेष आकर्षक उपहार। वर्तमान सदस्यता के तहत यह आपका अंतिम अंक रहेगा।

फरवरी २०१८ से ऋषि प्रसाद का सदस्यता शुल्क निम्नानुसार परिवर्तित हो रहा है :

| सदस्यता | शुल्क | उपहार |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६५ | -- |
| द्विवार्षिक | ₹ १२० | १ सुरमा शीशी |
| पंचवार्षिक | ₹ २५० | १ सुरमा शीशी |
| आजीवन (१२ वर्ष) | ₹ ६०० | उपरोक्त २ शीशियाँ या १ बड़ी शीशी |

**विशेष :** उपरोक्त तालिका में दिये अनुसार नये सदस्यों को लाजवाब संतकृपा सुरमा भेंट में दिया जाता है। यह नेत्रों की बहुत सारी तकलीफें दूर करता है। इसके उपयोग से मोतिया नहीं होता है, चश्मे के नम्बर घटते हैं व चश्मा हटाने में भी सहायक है। इसमें मोती पिष्टी व प्रवाल पिष्टी भी डाली जाती है और कई लाभकारी औषधियों के मिश्रण से व जानकार वैद्यों की देखरेख में साधकों के द्वारा बनाया जाता है। कृपया इसका अवश्य उपयोग करें व ऋषि प्रसाद के सदस्य बनें।

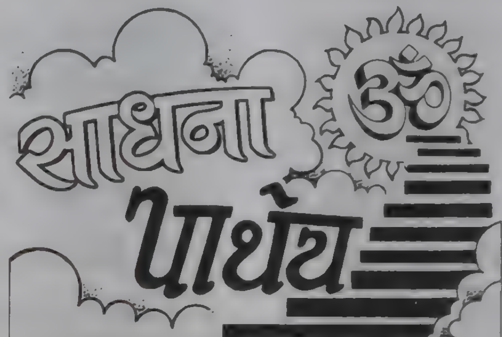
अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। राशि भेजने के माध्यम :

✲ मनीऑर्डर, चेक या डिमांड ड्राफ्ट ['हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय] ✲ www.rishiprasad.org वेबसाइट द्वारा भी ऑनलाइन सदस्य बन सकते हैं। ✲ Rishi Prasad Official एंड्रॉइड एप द्वारा सबस्क्राइब करें। ✲ नजदीकी आश्रम या समिति के सेवाधारियों द्वारा। ❐

# साधना का चरम लक्ष्य

- पूज्य बापूजी

माला घुमाते-घुमाते एक दिन ऐसा आता है कि मान्यता घूम जाय। जो शरीर में, समाज में, पद-प्रतिष्ठा में अहं बैठा है वह विराट में खो जाय । माला घुमाने का चरम लक्ष्य, चरम फल यही है। बस, अजपाजप होने लगे। मानसिक जप - बिना माला के भी जप की आदत डालते जायें और फिर कभी जप छूटे ही नहीं... अहं बाधित हो जाय। तुम साधन-भजन करते चलो तो ऐसा कोई मौका आता है जब घटना घट जाती है। ईश्वरप्राप्ति के लिए पुरुषार्थ करते-करते हृदय शुद्ध हो जाता है। बस, फिर तो पलभर की देरी होती है। निमित्त हो जाता है श्रवण। अर्जुन श्रवणमात्रेण तैयार हो गया, कृतकृत्य हो गया। राजा जनक अष्टावक्रजी को कहते हैं : ''गुरुजी ! आपका उपदेश सुननेमात्र से मैं जग गया। जिसको आज तक जनक मान रहा था वह मैं हूँ ही नहीं, मैं विराट हूँ। मैं शुद्ध-बुद्ध हूँ, परिच्छिन्न देह मैं नहीं हूँ। मुझे न भूख लगती है न प्यास, मेरा न जन्म होता है न मृत्यु। जन्म-मृत्यु मेरे शरीर के होते हैं, मैं तो उनसे न्यारा हूँ। मैं कभी मर नहीं सकता।''




## तुम्हारी मृत्यु कभी होती ही नहीं...

सच पूछो तो तुम जब विराट में खो जाते हो तो तुम्हें अनुभव होगा कि तुम्हारी मृत्यु कभी होती ही नहीं है । मरने का कोई उपाय ही नहीं है। वैज्ञानिक बोलते हैं कि 'व्यक्ति झूठ-मूठ में भी जैसा चिंतन या कल्पना करता है, वैसा हो जाता है ।' लेकिन **मरने की तुम लाख बार कल्पना करो, वह सत्य नहीं होती क्योंकि तुम एक ऐसा सत्य हो कि जहाँ मृत्यु पहुँच नहीं सकती, मृत्यु आये तो वह भी अमर हो जाती है ।**

बोले, 'बापूजी ! सारी दुनिया मर रही है और आप कहते हैं हम नहीं मरते ! हम भी तो मरेंगे ।'

नहीं, तुमने अपनी मृत्यु कभी देखी नहीं। और शरीर की मौत से तुम मरते तो हजारों बार शरीर मर गया, तुम नहीं मरे ।

बोले : 'हमने मृत्यु देख ली है ।'

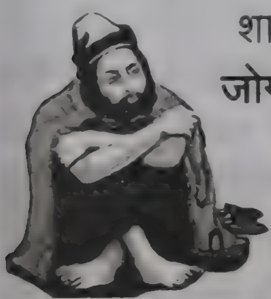
नहीं, दूसरे को मरते हुए देखा तो तुमने मान्यता बना ली कि 'हम भी मरेंगे या मर रहे हैं... ।'

लेकिन जो मरने पड़ता है न, वह सचमुच मरता नहीं, बेहोश हो जाता है और सूक्ष्म शरीर निकल जाता है फिर दूसरी जगह व्यवस्था हो जाती है । जैसे शल्यक्रिया (ऑपरेशन) करनी होती है न, तो क्लोरोफॉर्म या और जो नये साधन निकले हैं उनसे बेहोश किया जाता है । प्रकृति तुम्हारा बड़ा-से-बड़ा रूपांतरण करती है, पूरा-का-पूरा शरीर बदल देती है। पूरी-की-पूरी व्यवस्था, समाज, जाति, पंथ बदल देती है। मनुष्य के जीवात्मा को घोड़े के शरीर में रखना है, घोड़े के जीवात्मा को गधे के शरीर में रखना है, गधे के जीवात्मा को चूहे के शरीर में रखना है तो बड़े-में-बड़ा रूपांतरण है... इसलिए जीवात्मा थोड़ी देर के लिए बेहोश हो जाता है। तुम्हें मूर्च्छा आ जाती है, तुम्हारी मृत्यु नहीं होती।

जो लोग मूर्च्छा में मर रहे हैं उनका मरना चालू रहता है और वे अपने को मरणधर्मा मानते रहते हैं लेकिन जिनके पास किन्हीं ब्रह्मवेत्ता महापुरुष की कृपा पहुँच गयी है और वह ज्ञान जिन्होंने हजम किया है, जो उनके स्वरूप को ठीक से समझ चुके हैं, वे सजग हो जाते हैं। वे मृत्यु को भी देखते हैं। जैसे आदमी अपने शरीर को देख रहा है, शरीर के दर्द को देख रहा है, शरीर के अंग-प्रत्यंग को महसूस कर रहा है ऐसे

ही जब मृत्यु आती है तो मृत्यु भी शरीर पर घटती है। मृत्यु को भी देखनेवाला बचा रहता है। कोई होश में मरता है, कोई बेहोश हो के मरता है। जो होश में मर जाता है वह अमर हो जाता है और जो बेहोश मरता है वह मरता ही रहता है। आत्मसाक्षात्कार का अर्थ यह है कि अपने स्वरूप का होश आ जाय। जो होश से जी सकता है वह होश से मर सकता है। जो बेहोशी में जीता है वह बेहोश हो के मरता है।

बेहोशी क्या है ? जैसा अहं का आवेग आया, जैसी मन की धारणा बनी, जैसा बुद्धि ने निर्णय दिया ऐसा हम करने लग गये। उनके आवेग में हम बहे जा रहे हैं। यह बेहोशी है। होश यह है कि हमने धारणा, ध्यान, साधना करके अपने अस्तित्व को, अपनी असलियत को पहचाना। शरीर और मान्यता का 'मैं' कपोलकल्पित समझ लिया व अपने शुद्ध-बुद्ध 'मैं' में जग गये।



शाह लतीफ कहते हैं : **जे भाईं जोगी थियां, त तमा छदि तमाम.** यदि तुम चाहते हो कि 'मैं योगी होऊँ, ईश्वर के साथ एकता करूँ, जन्म-मरण की धारा से बच जाऊँ...' तो तमन्नाओं का त्याग करो। शास्त्र, गुरु और साधना के बल से जो तुम्हारी वास्तविक जरूरत तुम्हें प्रतीत हो, वह जरूर अपने-आप पूरी हो जायेगी।

**अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।**
**तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥**
**(गीता : ९.२२)**

जो अनन्य भाव से मेरा चिंतन करता है, मेरी उपासना करता है मैं उसकी आवश्यकताएँ तो पूरी करता हूँ, साथ ही आवश्यकताओं के साधनों की सुरक्षा भी करता हूँ - ऐसा भगवान का वचन है और इस वचन की महानता का मुझे भी व मेरे साधकों को भी अनुभव है। जो भगवान की तरफ चल पड़ता है, उसकी जो आवश्यकताएँ हैं वे अपने-आप पूरी होने लग जाती हैं, उसका योग (प्राप्ति) और क्षेम (सुरक्षा) भगवान वहन करते हैं।

**जे भाईं जोगी थियां, त तमा छदि तमाम.**
**सबुर जे शमशेर सां, कर कीन्हे खे कतलाम.**

'यदि योगी बनना चाहते हो तो तमाम इच्छाएँ छोड़ दो। सब्र की तलवार से अभावों का कत्लेआम कर दो।'

'नहीं होगा... मेरा दम नहीं... हम इस मार्ग में नहीं चल सकते...' यह जो नकारात्मक सोच है, निराशा है उसको छोड़ दो। जो तथाकथित गुरु या संत बोलते हैं कि 'यह कठिन है, असम्भव है, तुम्हारा दम नहीं है' वे तुम्हारी कायरता बढ़ा रहे हैं, उन बातों का, विचारों का त्याग कर देना। जिनको परमात्मा प्राप्त हो गया है वे तो ऐसी हिम्मत देते हैं कि 'हो सकता है... आत्मसाक्षात्कार कठिन नहीं है।' जिनको आत्मसाक्षात्कार कठिन नहीं महसूस होता ऐसे गुरुओं की उपलब्धि होना बड़ा सौभाग्य है। ❐

## ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) .......... रंग चेहरे व त्वचा के लिए भी लाभदायक हैं।

(२) आपके पास एकाग्रता और ......... - ये दो हैं तो फिर आपको कोई हानि नहीं हो सकती।

(३) स्वामी ने ......... को स्वीकार किया या नहीं किया, इस बात का सेवक को दुःख नहीं होना चाहिए।

(४) नमकीन पदार्थ पित्त-प्रकोपक होते हैं परंतु ...... इसका अपवाद है।

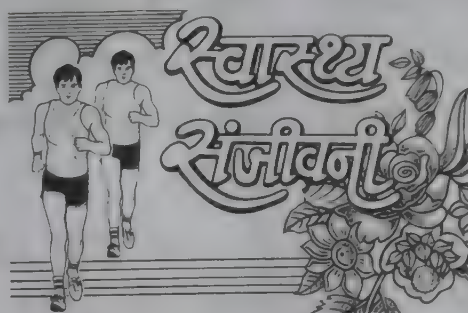
(५) ........... से पूर्व का स्नान स्वास्थ्य व सात्त्विकता वर्धक होता है।

# करें क्षीरपाक का सेवन, बनायें शरीर को पुष्ट व शक्ति-सम्पन्न

(गतांक का शेष)

## शतावरी क्षीरपाक

**लाभ : (१) पित्तजन्य विकारों**, जैसे - अम्लपित्त, दस्त के साथ खून आना तथा हाथ, पैर, तलवों व आँखों की जलन आदि में बहुत ही लाभदायी है।




**(२) आमाशय के व्रण** मिटाने में लाभकारी है।

**(३) रक्तपित्त** (शरीर के किसी भी भाग से खून आना) में क्षीरपाक में १ चम्मच देशी गाय का घी व मिश्री मिलाकर सुबह खाली पेट लें।

**(४)** सगर्भावस्था में इसके सेवन से **गर्भस्राव या गर्भपात का भय** नहीं रहता। (सातवें महीने के बाद इसका सेवन न करें, इससे प्रसूति में रुकावट हो सकती है।)

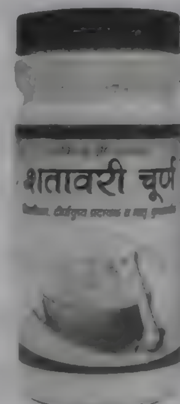
प्रसूति के बाद इसे लेने से जिन **माताओं को दूध नहीं आता हो** उनको भी दूध खुलकर आने लगता है।

**(५) दिमागी कमजोरी :** शुक्र व ओज क्षय से याददाश्त की कमजोरी, पागलपन, मिर्गी आदि विकार उत्पन्न होते हैं। उस समय शतावरी क्षीरपाक में १ चम्मच शतावरी-सिद्ध घृत मिलाकर लेने से विशेष लाभ होता है।

**शतावरी क्षीरपाक बनाने की विधि :** १००-१०० मि.ली. दूध व पानी मिला के उसमें ५ ग्राम शतावरी चूर्ण डालें एवं धीमी आँच पर उबालें। पानी जलकर मात्र दूध शेष रहने पर पाक को सिद्ध हुआ समझें। उसमें मिश्री मिला के पियें।

**सेवन-मात्रा :** १०० मि.ली. क्षीरपाक दिन में १-२ बार लें। बच्चों को ५० मि.ली. दें।

**शतावरी-सिद्ध घृत बनाने की विधि :** शतावरी पीस के इसका निकाला हुआ ५० ग्राम रस लें। (ताजी शतावरी के अभाव में ५० ग्राम शतावरी चूर्ण रात को १०० मि.ली. पानी में भिगोकर सुबह प्रयोग में लायें)। इसमें २०० ग्राम देशी गाय का घी और ८०० ग्राम पानी डालकर धीमी आँच पर उबलने दें। जब सारा पानी वाष्पीभूत हो जाय और घी चूर्ण से अलग एवं स्वच्छ दिखने लगे तब घी को उतार के छान लें और स्वच्छ बोतल में रख लें।




(शतावरी चूर्ण संत श्री आशारामजी आश्रमों व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है तथा शतावरी घृत आश्रम-संचालित आरोग्य केन्द्रों पर उपलब्ध है।)

**सावधानी :** क्षीरपाक सेवन के बाद एक-डेढ़ घंटे तक कुछ भी न खायें। ❐

## पूज्य बापूजी की स्वास्थ्य-कुंजियाँ

**✲ कब्ज ठीक करने के लिए प्रातःकाल गुनगुना पानी अथवा थोड़ा शहद व नींबू मिला पानी पीकर सैर करना अथवा रात को गुनगुने पानी के साथ त्रिफला लेना हितकारी है। कब्ज हेतु त्रिफला का प्रयोग लम्बे समय तक न करें।**

**✲ ४२ साल की उम्र के बाद घी-शहद की विषम मात्रा के साथ २-३ ग्राम रसायन चूर्ण या त्रिफला चूर्ण - दोनों में से जो अनुकूल हो वह लेना स्वास्थ्य-रक्षा के लिए बड़ा हितकारी है।**

**(त्रिफला चूर्ण, रसायन चूर्ण व शहद संत श्री आशारामजी आश्रमों व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध हैं।)**

# जानिये लवण रस के गुण-दोष

(अंक २९९ के '**भोजन में षड्रसों का महत्त्व**' का शेष)

**लवण (खारा) रस** : यह स्निग्ध, उष्ण, तीक्ष्ण, पित्तवर्धक, वातशामक व कफ पिघलानेवाला होता है ।

❋ यह भूख, लार-स्राव वर्धक, पाचक स्रावों का निर्माता होने से पाचक, मल-मूत्र लानेवाला तथा फेफड़ों, आँतों आदि में संचित कफ, मल आदि को निकालनेवाला है ।

❋ अंगों की जकड़न, कठिनता, अवरोध व संचित दोषों को दूर कर उन्हें कोमल बनाता है ।

**लवण रसयुक्त पदार्थ** : सभी प्रकार के नमक (सेंधा, समुद्री आदि) व क्षार ।

**इसके अति सेवन से होनेवाली समस्याएँ** :

(१) पित्त-प्रकोप होकर रक्त दूषित होने से बार-बार प्यास लगना, आँखों के आगे अँधेरा छाना, मूर्च्छा आदि ।

(२) दाँत ढीले हो के गिरना, बाल सफेद होकर झड़ना, त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना और कांति नष्ट होना तथा आँख, कान, जीभ आदि ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति क्षीण होना ।

(३) बल, ओज तथा रोगप्रतिकारक शक्ति का नाश । शुक्र धातु पतली होने से स्वप्नदोष, पुंसत्वनाश जैसी व्याधियाँ ।

(४) अनेक त्वचा-रोग, सूजन व उच्च रक्तचाप (hypertension) जैसी व्याधियाँ ।

उपरोक्त समस्याएँ होने पर नमक का सेवन पूर्णतः बंद कर कड़वे, कसैले व मधुर पदार्थों का सेवन करें ।

**ध्यान दें** : (१) नमकीन पदार्थ पित्त-प्रकोपक होते हैं परंतु सेंधा नमक इसका अपवाद है । इसके सिवा अन्य सभी नमक आँखों के लिए हानिकारक हैं ।

(२) ज्यादा नमक खानेवाले व्यक्ति शारीरिक-मानसिक क्लेश व रोग आदि का प्रहार सहने में सक्षम नहीं होते । वे जल्दी थक जाते हैं ।

## बिना दवा की चिकित्सा

स्वास्थ्यप्राप्ति के लिए सिर पर हाथ रखकर निम्न मंत्र का १०८ बार उच्चारण करें ।

**अच्युतानन्तगोविन्दनामोच्चारणभेषजात् ।**
**नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥**

'हे अच्युत ! हे अनंत ! हे गोविंद ! - इस नामोच्चारणरूप औषध से तमाम रोग नष्ट हो जाते हैं, यह मैं सत्य कहता हूँ... सत्य कहता हूँ ।'

## क्या करें

❋ सूर्योदय से पूर्व का स्नान स्वास्थ्य व सात्त्विकता वर्धक होता है अतः सूर्योदय से पहले स्नान करना उत्तम है ।

❋ सामान्य ठंडे पानी से स्नान करना हितकारी है । इससे शरीर की गर्मी, पित्तदोष, झुर्रियाँ आदि में भी फायदा होता है ।

❋ सप्तधान्य उबटन से स्नान पापनाशक और बुद्धिवर्धक है, साथ ही सात्त्विकता, प्रसन्नता, निरोगता प्रदान करनेवाला है ।

## क्या न करें

❋ गर्म पानी से स्नान करना पड़े तो सिर के ऊपर से न डालें । इससे शारीरिक शक्ति कम होती है तथा मस्तिष्क के ज्ञानतंतुओं, आँखों एवं बालों को हानि होती है ।

❋ दौड़कर, धूप में से आने के तुरंत बाद, भोजन के तुरंत पहले तथा बाद में स्नान नहीं करना चाहिए ।

❋ बुखार, दस्त, अजीर्ण होने पर स्नान नहीं करना चाहिए ।

(सप्तधान्य उबटन संत श्री आशारामजी आश्रमों व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है ।)

# पूज्य बापूजी की दीक्षा एवं गुरुकुल की शिक्षा का प्रभाव



## सफल होना है तो...

मेरा सौभाग्य है कि मुझे पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा मिली तथा ८ वर्षों से संत श्री आशारामजी गुरुकुल में अध्ययन करने का अवसर मिल रहा है । गुरुदेव के सत्संग-सान्निध्य, गुरुकुल की शिक्षा-प्रणाली तथा पूज्यश्री द्वारा बताये गये नियमों का पालन करने से मेरी मानसिक व बौद्धिक शक्तियों का विकास हुआ ।

मुझे कक्षा १० में ९६.६४ पर्सेंटाइल रैंक प्राप्त हुआ । मैंने एक विज्ञानकृति 'पानी से ईंधन' बनायी, जिसे अक्टूबर २०१५ में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (IIT), गांधीनगर में सम्पन्न विज्ञान प्रदर्शनी में काफी सराहना मिली ।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत के विद्यार्थियों को वैज्ञानिक अनुसंधान हेतु मंच प्रदान करनेवाली संस्था इनिशिएटिव फॉर रिसर्च एंड इन्नोवेशन इन साइंस (IRIS) की 'राष्ट्रीय विज्ञान प्रदर्शनी' दिसम्बर २०१५ में दिल्ली में हुई । उसमें मेरी विज्ञानकृति का चयन हुआ था ।

मुझे नवम्बर २०१६ में राजकोट में आयोजित 'भारतीय विज्ञान और इंजीनियरिंग मेला' में रजत पदक मिला । इसमें मेरी विज्ञानकृति थी 'दुर्घटना रोकनेवाली बाइक' ।

बिना तार के चार्ज होनेवाला विद्युत वाहन बनाने पर मुझे प्लाज्मा अनुसंधान संस्थान, गांधीनगर द्वारा आयोजित 'विज्ञान प्रदर्शनी २०१६' में प्रोत्साहन पुरस्कार दिया गया ।

भारत सरकार द्वारा जनवरी २०१७ में अहमदाबाद में नोबेल पुरस्कार प्रदर्शनी का आयोजन हुआ था, जिसमें भारत के प्रधानमंत्री तथा विश्व के कई नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिक आये थे । इस प्रदर्शनी में मुझे भी आमंत्रित किया गया था ।

इसके अलावा मुझे वाह फाउंडेशन द्वारा 'अतुल्य कनिष्ठ वैज्ञानिक (इन्क्रेडिबल जूनियर साइंटिस्ट) २०१७' का प्रमाणपत्र व पदक मिला ।

मैंने गर्दन द्वारा संचालित एक ऐसी व्हील चेयर बनायी जिसे बिना हाथ-पैर का व्यक्ति भी चला सके । इसके लिए मुझे भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, गांधीनगर में आयोजित विज्ञान प्रदर्शनी 'अमलथिया २०१७' में प्रथम स्थान व ५००० रुपये का पुरस्कार मिला ।

भारतीय विज्ञान और इंजीनियरिंग मेला, पुणे में नवम्बर २०१७ में लगायी गयी विज्ञान प्रदर्शनी में मैंने विज्ञानकृति 'कुशा से जल-शुद्धीकरण संयंत्र' का प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक तथा २००० रुपये का पुरस्कार पाया । इसी संस्था की जनवरी २०१८ में बेंगलुरु में आयोजित राष्ट्रस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में मुझे रजत पदक मिला ।

उपरोक्त सभी सफलताएँ मेरे सद्गुरु पूज्य संत श्री आशारामजी बापू एवं गुरुकुल की देन है ।

**मेरे माता-पिता ने संस्कारों की महत्ता व आवश्यकता समझी और मुझे ऐसे गुरुकुल में पढ़ाया जहाँ आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ उच्च संस्कार भी मिलते हैं ।** मेरी सभीसे प्रार्थना है कि बच्चों के उज्ज्वल भविष्य एवं सर्वांगीण विकास के लिए उन्हें पूज्य बापूजी की प्रेरणा व मार्गदर्शन में चल रहे गुरुकुलों में पढ़ायें ।

**– अखंडज्योति गुप्ता, कक्षा १२**

**संत श्री आशारामजी गुरुकुल, अहमदाबाद**

**(पृष्ठ ६ भी पढ़ें तथा देखें आवरण पृष्ठ २)**

संस्था समाचार

# सेवा-साधना का प्रेरक उत्तरायण शिविर

उत्तरायण पर अहमदाबाद आश्रम में १३ व १४ जनवरी को सम्पन्न हुए दो दिवसीय शिविर में शिविरार्थियों ने आध्यात्मिक स्पंदनों से युक्त इस पावन स्थली पर जप, त्रिकाल संध्या-वंदन व ध्यान का लाभ उठाने के साथ-साथ पूज्यश्री के दुर्लभ विडियो सत्संगों का रसपान किया । श्री वासुदेवानंदजी व साध्वी ज्ञप्ति बहन के प्रवचनों का लाभ भी शिविरार्थियों को मिला ।

शिविर के पहले दिन 'ज्योत से ज्योत जगाओ' सम्मेलन में बाल संस्कार केन्द्रों के प्रभारियों व सेवाधारियों को मातृ-पितृ पूजन दिवस, विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर व बाल संस्कार केन्द्र की सेवाओं के विकास एवं वृद्धि का प्रशिक्षण दिया गया तथा इन अभियानों के लिए बनी नयी प्रचार-सामग्री भी दी गयी ।

शिविर के दूसरे दिन मकर संक्रांति के पुण्यमय अवसर पर साधकों ने अर्घ्य-दान, मंत्रजप, आदित्यहृदय स्तोत्र पाठ आदि द्वारा सूर्योपासना करके पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य व शीघ्र रिहाई हेतु संकल्प किया । 'ऋषि प्रसाद' की भव्य झाँकी भी निकाली गयी तथा संध्या को 'मातृ-पितृ पूजन जागृति यात्रा' का शुभारम्भ हुआ, जो पूरे गुजरात में घूम-घूमकर मातृ-पितृ पूजन दिवस का संदेश पहुँचायेगी ।

# अ.भा. वार्षिक ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन सम्मेलन

१४ जनवरी को 'अखिल भारतीय वार्षिक ऋषि प्रसाद-ऋषि दर्शन सम्मेलन' आयोजित हुआ, जिसमें भाग लेने देशभर के ऋषि प्रसाद क्षेत्रीय प्रमुख व सेवाधारी पहुँचे । ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन की सदस्यता एवं इन्हें घर-घर पहुँचाने की सेवा करनेवाले परोपकारी पुण्यात्माओं द्वारा बताये गये विलक्षण अनुभवों ने गुरुसेवा की महिमा उजागर की । गुरुकुल के विद्यार्थियों ने सेवा-महिमा को उजागर करती नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की ।

इस अवसर पर अनेक पुण्यात्माओं ने सुखी, स्वस्थ व सम्मानित जीवन देने एवं ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर करनेवाले ऋषि-ज्ञान को ऋषि प्रसाद व ऋषि दर्शन के माध्यम से घर-घर पहुँचाने का संकल्प लिया । इन सेवाधारियों को प्रसादरूप में संतकृपा सुरमा और पूज्यश्री द्वारा स्पर्शित प्रसाद प्रदान किया गया ।

# माँ महँगीबा आध्यात्मिक ज्ञान प्रतियोगिता

गुरुकुलों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आध्यात्मिकता को बढ़ाने एवं उन्हें सुसंस्कार-सम्पन्न बनाने हेतु १८ नवम्बर को देश के सभी संत श्री आशारामजी गुरुकुलों में 'माँ महँगीबा आध्यात्मिक ज्ञान प्रतियोगिता' हुई । इसके विजेता विद्यार्थियों को आकर्षक पुरस्कार एवं पूज्य बापूजी के प्रेरणाप्रद सुवाक्ययुक्त प्रशस्ति-पत्र प्रदान किये गये ।

**कम्बल-वितरण सेवा**

देशभर में गरीबों हेतु कम्बल-वितरण अभियान चलाया गया ।

# सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

## धनात्मक ऊर्जा का भंडार : कपूर (कृत्रिम नहीं, प्राकृतिक रूम फ्रेशनर !)

आप जहाँ रहते हैं वहाँ थोड़ा-सा कपूर छिड़क दें अथवा उसे दीये या बर्तन में जला दिया करें । कपूर-दहन में बाह्य वातावरण को शुद्ध करने की अद्भुत क्षमता है । इसमें जीवाणुओं, विषाणुओं तथा सूक्ष्मतर जीवों को नष्ट करने की शक्ति है । रूम फ्रेशनर स्प्रे करने के बजाय कपूर जलायें । यह अशुद्धि को दूर करता है तथा ऋणायनों का उत्सर्जन कर ताजगी व धनात्मक ऊर्जा बढ़ाता है । इससे आपका मनोबल, बुद्धिबल और स्वास्थ्यबल भी बढ़ेगा ।

**(कपूर आश्रम के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है)**

## कर्ज-निवारक कुंजी

प्रदोष व्रत यदि मंगलवार के दिन पड़े तो उसे 'भौम प्रदोष व्रत' कहते हैं । मंगलदेव ऋणहर्ता हैं । उस दिन संध्या के समय यदि भगवान शिव एवं सद्गुरुदेव का पूजन करें तो उनकी कृपा से हम जल्दी कर्ज से मुक्त हो सकते हैं । इस दैवी सहायता के साथ थोड़ा स्वयं भी पुरुषार्थ करें । पूजा करते समय यह मंत्र बोलें :

**मृत्युञ्जय महादेव त्राहि मां शरणागतम् ॥**
**जन्ममृत्युजराव्याधिपीडितं कर्मबन्धनैः ॥**

**(वर्ष २०१८ में १३ व २७ फरवरी, १० जुलाई, २० नवम्बर तथा ४ दिसम्बर को भौम प्रदोष व्रत आ रहा है । कर्ज-निवारण हेतु इन दिनों का उपयोग कर सकते हैं ।)**

**(आवरण पृष्ठ ३ से 'पंचामृत रस' का शेष)**

## पंचामृत रस के घटकों के गुणधर्म

✲ **आँवला :** यह त्रिदोषशामक है । यह जीर्ण कोशिकाओं को पुनः नवजीवन देता है । स्वस्थ व्यक्ति यदि इसका सेवन करता रहे तो उसे निरोगी रहने में मदद मिलेगी, उसकी रोगप्रतिकारक क्षमता पुष्ट होगी अतः इसे रसायन कहा जाता है । यह रक्तवाहिनियों की कार्यक्षमता बनाये रखता है, जिससे वृद्धावस्था के लक्षण देरी से प्रकट होते हैं । यह आमाशय, मस्तिष्क व हृदय को बल देता है तथा यकृत (liver) के कार्यों को व्यवस्थित करता है ।

✲ **तुलसी :** यह वात व कफ शामक, कृमिनाशक, हृदय के लिए हितकर तथा प्रचंड जीवाणुनाशक गुणों से युक्त है ।

✲ **हल्दी :** यह कफ-पित्तशामक, रक्तशुद्धिकर, वर्णनिखारक, कृमिनाशक एवं यकृत के रोगों में लाभदायक है । कैंसर-रोधक विशेष गुण के कारण यह कैंसर से रक्षा करने में सहायक है । इसकी अल्प मात्रा शरीर को कई रोगों से निजात दिलाती है । यह रक्त में कॉलेस्ट्रॉल को कम करके हृदय एवं रक्तवाहिनियों से संबंधित रोगों से रक्षा करने में सहायक है । यह एंटीहिस्टामिन है अर्थात् एलर्जी प्रतिक्रिया का शमन करती है ।

✲ **अदरक :** यह कफ-वातशामक एवं भूख बढ़ानेवाला है । यह समस्त वात-व्याधियों एवं आमवात की उत्तम औषधि है ।

✲ **पुदीना :** यह कफ-वातशामक है । यह कैंसरजनक फ्री रेडिकल्स को नष्ट करके कैंसर से रक्षा करने में सहायक है ।

**सेवन-विधि :** १० से १५ मि.ली. रस सुबह खाली पेट शहद या पानी के साथ लें अथवा वैद्यकीय सलाहानुसार लें । उपयोग करने से पहले बोतल को अच्छी तरह हिला लें ।

**सावधानी :** पंचामृत रस लेने के २ घंटे पूर्व एवं बाद के अंतराल में दूध न लें । शुक्रवार एवं रविवार को इसका सेवन न करें । ❒

नोटबुक




रजिस्टर

उच्च गुणवत्ता, आकर्षक डिजाइन व कम मूल्य

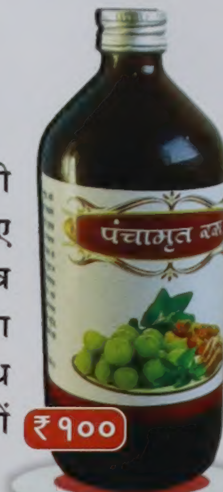
हर पृष्ठ पर प्रेरक सुवाक्य, जो विद्यार्थियों को ज्ञान, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच व देशभक्ति से भर दें, सुसंस्कारवान बनायें।

आवरण पृष्ठों पर पायें : एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाने के उपाय, परीक्षा में सफल होने की युक्तियाँ, स्वास्थ्य की कुंजियाँ। महापुरुषों के प्रेरक संदेश एवं प्रसंग व प्रेरणादायी कहानियाँ। चित्त में प्रसन्नता, उत्साह व आनंद जगानेवाले प्राकृतिक दृश्य।... तथा और भी बहुत कुछ !

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र। सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३२

## पंचामृत रस

### स्वास्थ्य व ऊर्जा प्रदायक, पाचक, रोगनाशक अद्भुत योग




यह आँवला, तुलसी, हल्दी, अदरक एवं पुदीना - इन पाँचों के मिश्रण से बना अत्यंत लाभदायी औषध-योग है। यह भूख को बढ़ानेवाला, भोजन पचाने में सहायक, कृमिनाशक एवं हृदय के लिए हितकर अनुभूत रामबाण योग है। इसके सेवन से पाचनशक्ति सबल होकर शरीर स्वस्थ, मजबूत व ऊर्जावान बनता है, चेहरे पर निखार आता है। रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। थकान दूर होकर प्रसन्नता एवं स्फूर्ति बढ़ती है। यह मोटापा, मधुमेह (diabetes), कैंसर, हृदय की रक्तवाहिनियों का अवरोध (coronary artery disease), उच्च रक्तचाप (hypertension), कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना आदि रोगों में अत्यंत लाभदायी है।

(शेष जानकारी पृष्ठ ३४ पर)

## स्वास्थ्यप्रद व गुणकारी पलाश-फूलों का रंग




पलाश के फूल हमारे तन-मन-मति और पाचनतंत्र को पुष्ट करते हैं। इनका प्राकृतिक नारंगी रंग कफ, पित्त, दाह, सकष्ट मूत्र-प्रवृत्ति एवं वायुसंबंधी ८० प्रकार की बीमारियाँ, रक्तदोष तथा शरीर की अनावश्यक गर्मी का नाश करता है। शरीर की सप्तधातुओं व सप्तरंगों को संतुलित तथा त्वचा की सुरक्षा करता है। यह सूर्य की तीक्ष्ण किरणों के दुष्प्रभाव तथा मौसम-परिवर्तन से प्रकुपित होनेवाले रोगों से रक्षा करता है। रोगप्रतिकारक शक्ति तथा गर्मी सहने की शक्ति को बढ़ाता है।

### बल, वीर्य, स्फूर्ति व बौद्धिक विकास हेतु विशेष औषधि-संग्रह

## केसरयुक्त च्यवनप्राश, संजीवनी गोली, ब्राह्म रसायन, वज्र रसायन, अश्वगंधा पाक, सौभाग्य शुंठी पाक

बहुमूल्य जड़ी-बूटियों एवं भस्मों (शुद्ध हीरा भस्म आदि) से बनी ये औषधियाँ पुष्टिदायक, वीर्यवर्धक, मेधावर्धक व उत्तम स्वास्थ्य-प्रदायक हैं। ये अत्यंत क्षीण अवस्था को प्राप्त रोगी को भी नवजीवन प्रदान करने में सक्षम हैं। इनका सेवन कर सभी निरोगता और दीर्घायुष्य की प्राप्ति कर सकते हैं।




₹१६०० डाक खर्च बिल्कुल मुफ्त !
केवल रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा उपलब्ध।

उपरोक्त उत्पाद आप अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं। उत्पादों के विस्तृत लाभ आदि एवं अन्य उत्पादों की जानकारी हेतु गूगल प्ले स्टोर पर सर्च करें : "Ashram store" app

रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने हेतु सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३० ई-मेल : contact@ashramestore.com

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2018
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12
Licence to Post Without Pre-pay
WPP No. 08/18-20
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12
Posting at Dehradun G.P.O
between 2nd to 8th of every mo
Date of Publication: 1st Feb 2

## अहमदाबाद आश्रम में उत्तरायण पर्व निमित्त ऋषि प्रसाद एवं ज्योत से ज्योत जगाओ सम्मेलन







## ऋषि प्रसाद सम्मेलनों में भगवद्-ज्ञानामृत जन-जन तक पहुँचाने का दृढ़ संकल्प लेते सा



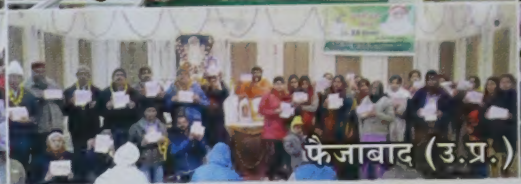
















## विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों की कुछ झलके



















## महिला उत्थान मंडल के 'चलें स्व की ओर...' शिविर का लाभ लेतीं महिलाएँ







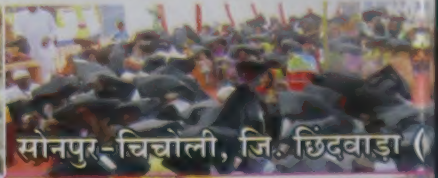



## सर्दियों में गरीबों को कम्बल एवं अन्य जीवनोपयोगी सामग्री का वितर



















स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।